

**PENDEKATAN MODEL *RATIONAL EMOTIF THERAPY*
DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI PADA
REMAJA TERDAMPAK PERCERAIAN
DI SMK ISLAM BUSTANUL ULUM KECAMATAN
PEKUSARI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah Jurusan Pemberdayaan Masyarakat Islam
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



Oleh:

NILA YULINA MAWADAH
NIM. D20153047

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
NOVEMBER 2019**

**PENDEKATAN MODEL *RATIONAL EMOTIF THERAPY*
DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI
REMAJA TERDAMPAK PERCERAIAN**

SKRIPSI

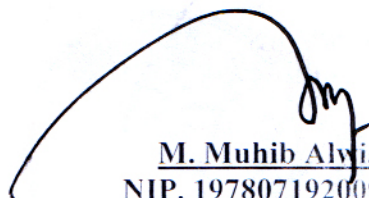
diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

NILA YULINA MAWADAH

NIM. D20153047

Disetujui Pembimbing



M. Muhib Alyi, M.A
NIP. 197807192009121005

**PENDEKATAN MODEL *RATIONAL EMOTIF THERAPY*
DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI
REMAJA TERDAMPAK PERCERAIAN**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Kamis
Tanggal : 14 November 2019

Tim Penguji

Ketua



Siti Raudhatul Jannah, M. Med. Kom
NIP: 19720715200642001

Sekretaris




Nuzul Ahadiyanto, M. Si
NUP: 201802165

Anggota :

1. Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag


()

2. M. Muhib Alwi, M.A

()



Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah


Prof. Dr. Ahidul Asror, M. Ag
NIP. 19740606 200003 1003

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Q.S Ali-Imran 3:139)*



* Departemen Agama, *Mushaf Muslimah; Al-Qur'an dan Terjemah Untuk Wanita* (Bandung: Jabal, 2010), 67.

PERSEMBAHAN

Aku persembahkan sebuah karya ini:

Saya persembahkan karya ini untuk Abah dan Ibu, Ali Muthohar dan Samini Handayani. Tiada kata yang bisa dirangkai untuk menjelaskan betapa besar kasih sayang serta perjuangan, pengorbanan dan jerih payah kalian selama ini.

Terimakasih. Semoga selalu dalam lindungan Allah.

Kepada saudara kandungku Achmad Adib Azizi Fahmi. Terimakasih sudah banyak memotivasi, meskipun terkadang pernah membuat jengkel. Persaudaraan kita penuh dengan warna.

Seluruh keluarga besar Abah dan Ibu, yang senantiasa mendoakan.

Untuk sepupu yang melebihi sahabat. Terimakasih sudah bersedia menjadi teman seketika aku butuh hiburan.

Untuk Kyai dan Bu Nyai semasa Aliyah KH. Ahmad Fauzan Shofwan beserta Nyai Hj. Lilik Maslihah Dahlan semoga Allah Melimpahkan Rahmat-Nya untuk panjenengan semua.

Teman-teman mahasiswa BKI angkatan pertama. Aku sayang kalian, and so proud of you.

Terimakasih. Semoga keberkahan selalu menyertai perjuangan dan perjalanan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: **Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.** Guna untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Jember.

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda tercinta Ali Muthohar dan Ibunda yang kusayangi Samini Handayani yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moral maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis. Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak M. Muhib Alwi M.A yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., MM selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember;
2. Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)Jember;

3. Bapak M. Muhib Alwi M. A selaku Dosen pembimbing dan selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendampingi dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi;
4. Segenap Guru dan Dosen yang telah memberikan ilmunya kepada saya sehingga samapai sejauh ini;
5. Kepala Sekolah SMK Islam Bustanul Ulum.
6. Guru BK SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari yang sudah banyak membantu saya dalam penelitian.
7. Terima Kasih Kepada adik-adik remaja SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari yang sudah berkenan mau membantu skripsi saya.

Akhir kata semoga apa yang menjadi amal Bapak/Ibu dapat bermanfaat bagi semuanya, baik pembaca maupun penulis sendiri pada khususnya.

IAIN JEMBER

ABSTRAK

Nila Yulina Mawadah, 2019: *Pendekatan Model Rational Emotif Therapy Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.*

Remaja yang terdampak perceraian memerlukan penanganan khusus agar dapat membangun kepercayaan dirinya kembali. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya

Adapun fokus penelitian dalam penelitian ini : (1) Bagaimana Pendekatan Model *Rational Emotive Therapy* dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian? (2) Apa Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian?

Tujuan dalam penelitian ini : (1) Untuk Mengetahui Pendekatan Model *Rational Emotive Therapy* dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian. (2) Untuk Mengetahui Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan penekatan deskriptif. Tujuannya adalah agar dapat menguraikan hasil analisis dengan detail. Sedangkan teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan konseling. Sedangkan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber.

Hasil penelitian mengenai Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* Dalam Membangun Kepercayaan Diri Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember dengan menggunakan konseling *rational emotif therapy* kepada remaja yang dilakukan oleh guru BK yang bertujuan untuk mengubah pola pikir manusia dari irasional menjadi rasional dapat disimpulkan bahwa remaja terdampak perceraian (*broken home*) mereka memiliki tingkat percaya diri yang rendah dari tiga subyek yang telah diteliti bahwasannya peningkatan kepercayaan diri ada beberapa indikator yang perlu diketahui yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional realistis sedangkan faktor yang mempengaruhinya yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Definisi Istilah.....	13
F. Sistematika Pembahasan.....	14
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Penelitian Terdahulu	16
B. Kajian Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	52
B. Lokasi Penelitian.....	52

C. Subyek Penelitian.....	53
D. Teknik Pengumpulan Data.....	54
E. Analisis Data	59
F. Keabsahan Data.....	60
G. Tahap-tahap Penelitian.....	60

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian	63
B. Penyajian Data dan Analisis.....	64
C. Pembahasan Temuan.....	85

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	96
B. Saran.....	99

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

IAIN JEMBER

DAFTAR TABEL

Tabel .1 Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel .2 Matrik Temuan.....	82



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu tumbuh dan berkembang selama perjalanan kehidupannya melalui beberapa periode atau fase-fase perkembangan. Setiap fase perkembangan mempunyai serangkaian tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Sebab, kegagalan menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pada fase berikutnya akan berakibat pada kesulitan individual untuk beradaptasi dengan tugas-tugas perkembangan. Adapun tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja. Menurut Hurlock, tugas perkembangan remaja adalah mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa, mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis, mencapai kemandirian social, kemandirian ekonomi, mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua, mengembangkan perilaku tanggung jawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia

dewasa, mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan, memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.¹

Perubahan-perubahan fisik, kognitif dan sosial yang terjadi dalam perkembangan remaja mempunyai pengaruh yang besar terhadap relasi orang tua remaja. Salah satu ciri yang menonjol dari remaja meluangkan lebih sedikit waktunya bersama orang tua dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk saling berinteraksi dengan dunia yang lebih luas. Perkembangan anak remaja menyatakan bahwa pencapaian otonomi psikologis merupakan salah satu tugas perkembangan yang penting dari masa remaja. Belakangan ini, perkembangan mulai menjelajahi peran keterikatan yang aman dengan orang tua terhadap perkembangan remaja, bahwasannya keterikatan dengan orang tua pada masa remaja dapat membantu kompetensi sosial dan kesejahteraan sosialnya, seperti tercermin dalam ciri-ciri harga diri, penyesuaian emosional dan kesehatan fisik. Misalnya remaja yang memiliki hubungan yang nyaman dan harmonis dengan orang tua mereka, memiliki harga diri dan kesejahteraan emosional yang lebih baik. Sebaliknya, kedekatan emosional dengan orang tua berhubungan dengan perasaan-perasaan akan penolakan oleh orang tua yang lebih besar serta perasaan lebih rendahnya daya tarik sosial dan romantik yang dimiliki.

¹ Moh Ali dan Moh Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006).3.

Dengan demikian keterikatan yang kokoh dengan orang tua juga dapat menyangga remaja dari kecemasan dan perasaan-perasaan depresi sebagai akibat dari masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pentingnya faktor keterikatan yang kuat antara orang tua dan remaja dalam menentukan arah perkembangan remaja, orang tua harus membiarkan mereka bebas untuk berkembang. Hanya dengan cara melepas mereka suatu kehidupan yang konsistensi yang penuh kedamaian dan makna antara orang tua dan remaja. Bahwa remaja menuntut otonomi, maka orang tua yang bijaksana harus melepaskan kendali remaja, di samping itu orang tua terus memberikan bimbingan untuk mengambil keputusan-keputusan yang masuk akal padapengetahuan anak remajanya masih terbatas.²

Peran dan fungsi keluarga bagi perkembangan remaja yaitu orang tua sudah selayaknya memberikan perhatian khusus bagi putra-putrinya yang tengah menginjak dewasa. Ayah dan ibu selain menempatkan diri sebagai orangtua, bisa juga berperan sebagai seorang sahabat. Dengan demikian anak jadi tidak sungkan untuk bercerita kepada orangtua, tentang berbagai hal yang dialami. Orangtua yang kurang memberikan perhatiannya kepada anak yang tengah beranjak dewasa, maka komunikasi dalam keluarga bisa terhambat. Keluarga yang mempunyai anak berusia remaja, tidak ada salahnya untuk melakukan dua yaitu, pertama setiap keluarga perlu melakukan langkah konsolidasi guna melihat apakah perilaku anak yang beranjak remaja tersebut

²Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015, hlm. 217.

masih normal atau tidak. Perilaku yang tidak normal diantaranya seperti pemurung, suka melamun, melawan orangtua, lebih senang menyendiri atau justru lebih senang bersama teman-temannya ketimbang keluarga. Kedua, setiap keluarga disarankan untuk membuat semacam peraturan yang kemudian diterapkan dalam keluarga. Menetapkan batas-batas sangat penting, agar remaja memiliki acuan dalam bergaul. Apabila perbuatan remaja telah melampaui batas, maka langkah tegas perlu diambil oleh orangtua. Orangtua dan keluarga memiliki fungsi yang cukup sentral dalam perkembangan kepribadian remaja. Seorang anak yang berada dalam masa transisi menuju dewasa, harus mendapat perhatian penuh dari keluarga.

Berikut ini 8 fungsi keluarga bagi remaja yaitu Keluarga memiliki fungsi untuk memenuhi segala kebutuhan primer, sekunder, dan tersier yang diperlukan remaja, menciptakan ikatan lahir dan batin guna perkembangan fisik serta psikis remaja, memberikan bimbingan terkait nilai-nilai normatif kepada remaja, memberikan berbagai pengalaman hidup yang normal, mengajarkan cara berkomunikasi, sebagai sahabat bagi remaja, sehingga tercipta suatu kondisi yang harmonis, sebagai penghubung dengan dunia luar remaja termasuk sekolah, disarankan memiliki komunikasi yang baik dengan guru di sekolah, agar mengetahui perkembangan putra-putrinya dan yang terakhir memiliki fungsi untuk memberikan nilai-nilai keteladanan.³

³ <http://www.sehatfresh.com/8-fungsi-keluarga-bagi-anak-remaja/>

Dari sekian banyak masalah penyesuaian diri dalam kehidupan berkeluarga atau perkawinan empat unsur utama yang paling penting bagi kebahagiaan keluarga yaitu penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian seksual, penyesuaian keuangan dan penyesuaian dengan pihak keluarga masing-masing.⁴ Keharmonisan keluarga merupakan salah satu tujuan untuk berkeluarga agar tercipta keluarga yang *sakinah, mawaddah dan warahmah*. Hubungan baik dalam keluarga bisa dibina dan dibentuk setiap anggota keluarga memiliki pegangan hidup yang teguh, iman yang kuat dilandasi oleh petunjuk, yakni dengan norma-norma yang sudah mendarah daging. Pegangan hidup ini diperoleh melalui internalisasi berbagai norma Agama yang menjadi pedoman hidup. Suasana harmonis dan lancarnya komunikasi dalam keluarga antar anggota keluarga menyadari dan menjalankan tugas dan kewajiban masing-masing sambil menikmati haknya sebagai anggota keluarga. Dalam usaha mendidik dan membentuk kepribadian remaja harus dimulai sendiri mungkin, maka hubungan timbal balik dalam keluarga menggambarkan kaitan yang kuat. Remaja yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang harmonis dan utuh mereka dapat mengalami pertumbuhan dan perkembangan moral yang lebih terarah dari keluarganya. Unsur utama mendidik anak dalam sebuah keluarga adalah dengan kasih sayang dari kedua orang tuanya agar

⁴ Moh Ali dan Moh Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, 169.

remaja tumbuh dengan perkembangan yang dipengaruhi keharmonisan keluarganya.⁵

Keutuhan keluarga bisa dipelihara dengan memperkokoh ikatan keluarga terutama dengan mengabadikan kesatuan suami-istri atau ayah-ibu sebagai pemeran utama. pernikahan bisa diumpamakan sebagai suatu perjalanan yang panjang, penuh kesukaan dan mengasyikan bila jalannya dipersiapkan matang-matang dan lancar. sebaliknya perjalanan bisa membosankan, membuat orang mengalami stress, tekanan batin bila jalannya penuh krikil, lubang-lubang, macet dan akhirnya memutuskan untuk bercerai.⁶ Tidak ada seorangpun yang menginginkan rumah tangganya berakhir di Pengadilan Agama, fenomena perceraian kini banyak terjadi, usia pernikahan yang baru seumur jagung rentan terhadap konflik yang berujung perpisahan.⁷

Problematika yang marak terjadi di Kabupaten Jember akhir-akhir ini khususnya dalam ruang lingkup Pengadilan Agama Jember adalah perceraian dan yang lebih dominan yaitu cerai gugat. cerai gugat adalah ikatan perkawinan yang putus sebagai akibat permohonan yang diajukan oleh istri ke Pengadilan Agama, yang kemudian termohon (suami) menyetujuinya, sehingga Pengadilan Agama mengabulkan permohonan dimaksud. Jika

⁵Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga* (Jakarta:PT BPK Gunung Mulia, 2008).208.

⁶Ibid.,197.

⁷<https://m/fimela.com/parenting/read/3722664/fenomena-perceraian-di-indonesia-ternyata-inilah-penyebabnya>

dilihat dari sebab-sebab putusnya ikatan perkawinan, cerai gugat sama dengan khulu'. Khulu' yaitu perceraian yang terjadi atas permintaan istri dengan memberikan tebusan atau uang *iwad* kepada dan persetujuan suaminya.⁸

Bagi pihak suami istri yang hendak melakukan perceraian, maka suami istri tersebut harus mengajukan cerai talaknya atau cerai gugat di Pengadilan Agama setempat. Jika dalam sidang pihak Pengadilan telah melakukan usaha untuk mendamaikan suami istri yang bermasalah tersebut ternyata tidak berhasil, maka putusan cerai boleh dijatuhkan. Jadi Pengadilan Agama yang bersangkutan, sebelum memutuskan perkara (perceraian) harus dan wajib mendamaikan kedua belah pihak. Putusan perceraian boleh dijatuhkan setelah usaha mendamaikan mengalami kegagalan.⁹ Dipengadilan Agama Jember angka perceraian sangatlah tinggi, hal ini terbukti dari data yang diperoleh dari SIPP (Sistem Informasi Penelusuran Perkara) tercatat 5.740 kasus perceraian yang ditangani oleh Pengadilan Agama Jember pada tahun 2017.

Perceraian menjadi satu-satunya pilihan yang diambil orang tua setelah mengalami berbagai konflik rumah tangga. Perceraian dapat menciptakan gejolak emosi bagi seluruh keluarga dan juga berdampak besar pada sisi psikologis anak, situasi perceraian orang tua dapat membingungkan dan membuat frustrasi. Pada usia remaja perceraian bisa membuat anak sangat

⁸Zainuddin Ali, *Hukum Perdata Islam Di Indonesia* (Jakarta: Sinar Grafika, 2006),81.

⁹Soemiyati, *Hukum Perkawinan Islam dan Undang-undang Perkawinan* (UU. No.1 Tahun 1974, tentang perkawinan) (Yogyakarta: Liberty, 1986),149.

marah bahkan mereka menyalahkan dan membenci orang tuanya, masalah lain dari dampak perceraian adalah kesehatan mental terganggu, tanpa memandang usia, jenis kelamin dan budaya, anak-anak dari orang tua yang bercerai mengalami peningkatan masalah psikologis. Kondisi depresi dan tingkat kecemasan menjadi lebih tinggi pada anak-anak usia remaja tanda-tanda umum kecemasan atau depresi pada anak termasuk masalah tidur, kesulitan disekolah, penyalahgunaan narkoba atau alkohol, menyakiti diri sendiri, gangguan makan dan kurangnya minat dalam kegiatan sosial, juga rentan mengalami masalah perilaku, kenakalan, perilaku impulsif, dan mengalami lebih banyak konflik dengan teman sebayanya setelah orang tua bercerai. Namun tidak semua anak dengan orang tua bercerai akan mengalami semua dampak tersebut, pada dasarnya dampak psikologis pada anak bisa berbeda-beda.¹⁰

Dalam hal penanganan remaja yang terdampak perceraian, penanganan khusus baginya agar dapat membangun kepercayaan dirinya kembali. Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi dirinya. Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang *urgენტ*

¹⁰<https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/dampak-perceraian-pada-psikologis-anak>

dimiliki setiap individu.¹¹ Adapun penanganan bagi remaja yang terdampak perceraian yaitu pertama dengan kepercayaan, remaja harus percaya kepada orang yang mau membantunya (orang tua, guru, teman sebaya) bahwa penolong tidak akan membohonginya dan penolong memang benar adanya. Kedua memberikan motivasi dan nasihat, kesadaran dengan memikirkan masa depan sangat perlu bagi remaja. Ketiga dengan proses konseling dengan melalui proses konseling remaja bisa memecahkan persoalan dibantu oleh konselor, tujuan konseling adalah mengutuhkannya kembali pribadinya yang terguncang kemudian mencoba menghadapi kenyataan dan menyesuaikan diri terhadap kendala yang ada serta akhirnya mencari jalan keluar dari masalah.¹² Allah berfirman dalam al-Qur'an surat Fushshilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".¹³

Proses untuk menangani masalah remaja terdampak perceraian memerlukan pemecahan sebagai upaya untuk dapat meningkatkan

¹¹M Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-ruzz Media, 2014).33.

¹²Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008).232.

¹³ Departemen Agama, *Mushaf Muslimah; Al-Qur'an dan Terjemah Untuk Wanita* (Bandung: Jabal, 2010), 480.

kepercayaan diri yaitu dengan proses konseling. Karena dengan konseling ada beberapa hubungan yang dapat diperoleh yaitu Pertama kehangatan, ada rasa persahabatan dan semangat yang terbentuk. Kedua Hubungan empati karena konselor dapat merasakan konseli serta memahami diri dan masalah yang dihadapi konseli. Ketiga keterlibatan konseli, hal ini sangat ditentukan keterbukaan konseli dihadapan konselor, konselor harus meyakinkan konseli agar jujur mengemukakan masalah, perasaan dan harapan yang dicapai dalam proses konseling. Konselor bertindak sebagai guru dan konseli adalah muridnya, hubungan pribadi antara konselor dan konseli tidak *esensial*. Konseli memperoleh pemahaman atas masalah dirinya yang kemudian harus secara aktif menjalankan perubahan tingkah laku yang mengalahkan dirinya.¹⁴

Adapun salah satu metode konseling yang dijadikan untuk menangani remaja terdampak perceraian adalah metode *rational emotif therapy* yaitu aliran *psikotherapy* yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir rasional. Namun, disini kita tau bahwa manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri sendiri. pendapat *rasional emotif therapy* menurut pandangan Ellis pengertian *rasional emotif* adalah teori yang sangat komprehensif karena disini menangani

¹⁴Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, (Jakarta: PT Kharisma Putra Utama, 2001),61.

masalah-masalah yang berhubungan dengan keseluruhan individu yang mencakup emosi, kognisi dan perilaku.¹⁵

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengamati lebih jauh tentang **“Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* Dalam Membangun Kepercayaan Diri Remaja Terdampak Perceraian”**

B. Fokus Penelitian

1. Bagaimana Pendekatan Model *Rational Emotive Therapy* dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian?
2. Apa Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Pendekatan Model *Rational Emotive Therapy* dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian.
2. Untuk Mengetahui Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian sebagai berikut:

1. Secara teoritis

¹⁵Ibid., 176-178.

Penelitian ini berguna untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu tentang bimbingan dan konseling khususnya konseling *rational emotif therapy (RET)*

2. Secara praktis

a. Bagi remaja

Dapat meningkatkan percaya diri dengan melalui konseling *rational emotif therapy (RET)*. Sehingga remaja mampu menjalani kehidupannya jauh lebih baik lagi tanpa dipengaruhi dengan rasa kurang percaya diri.

b. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang peningkatan rasa percaya diri remaja melalui metode *rational emotif therapy*.

c. Bagi IAIN Jember

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan informasi intelektual masyarakat kampus IAIN Jember.

d. Bagi Pembaca

Diharapkan pembaca mengetahui wawasan pengetahuan pelaksanaannya dalam menyelesaikan sebuah studi kasus serta sebagai wujud dari pengalaman dari apa yang telah dipelajari oleh peneliti selama berada dibangku perkuliahan.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah berisi tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti di dalam judul penelitian. Tujuannya agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap makna istilah sebagaimana dimaksud oleh peneliti.¹⁶

1. *Rational Emotif Therapy*

Rational Emotif Therapy adalah aliran psikoterapy yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.¹⁷

2. Perceraian

Perceraian menurut kamus Besar Bahasa Indonesia berarti perihal bercerai antara suami dan istri, yang kata “bercerai” itu sendiri artinya “menjatuhkan talak atau memutuskan hubungan sebagai suami istri Menurut KUH Perdata Pasal 207 perceraian merupakan penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu berdasarkan alasan-alasan tersebut dalam undang-undang

¹⁶ Tim Penyusun IAIN Jember Pedoman halaman 45.

¹⁷ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, (PT Refika Aditama: Bandung, 2005),238.

Perkawinan begitu pula di dalam penjelasan serta peraturan pelaksanaannya.¹⁸

3. Remaja

Remaja dalam arti *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya tumbuh kearah kematangan. Kematangan dalam hal ini tidak hanya berarti kematangan fisik tetapi terutama kematangan social psikologis.¹⁹

4. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan tanggung jawab.

F. Sistematika Pembahasan

Adapun sistematika pembahasan ini adalah sebagai berikut:

BAB I merupakan pendahuluan yang menguraikan secara global keutuhan penelitian ini meliputi latar belakang masalah, pokok masalah, tujuan penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

BAB II adalah kajian pustaka yang menguraikan tentang penelitian terdahulu dan kajian teori.

¹⁸ Ibid 115

¹⁹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, 8.

BAB III adalah metode penelitian yang menerangkan tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi, subyek penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahap penelitian.

BAB IV adalah penyajian data dan data analisis yang menguraikan tentang gambaran obyek penelitian, penyajian data dan analisis serta pembahasan temuan.

BAB V adalah penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran-saran dalam bab terakhir ini ditarik kesimpulan yang ada setelah proses di bab-bab sebelumnya yang kemudian menjadi sebuah hasil atau analisis dari permasalahan yang diteliti kemudian dilanjutkan dengan saran-saran untuk pihak-pihak yang terkait dalam penelitian ini secara khusus atau pihak-pihak yang membutuhkan secara umum.



BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau belum terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi dan sebagainya). Dengan melakukan langkah ini, maka akan dapat dilihat sampai sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang hendak dilakukan. Untuk mempermudah pembaca peneliti meringkas perbedaan dan persamaan penelitian terdahulu.

Tabel .1
Penelitian terdahulu

No	Nama	Tahun	Judul	Perbedaan	Persamaan
1	Nurul Fadhillah Chaidir (148600234)	2018	Proses Penerimaan Diri Remaja Akibat Perceraian Orangtua	Penelitian ini fokus untuk mendapatkan gambaran tentang proses penerimaan diri remaja.	Dalam penelitian ini sama- sama menggunakan metode penelitian kualitatif.
2	Widi Tri Estuti (1301407045)	2013	Dampak perceraian orangtua terhadap tingkat kematangan	Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan fokus	Sama-sama membahas tentang dampak perceraian pada remaja.

			emosi pada remaja. (Studi Kasus SMPN Pekucen)	pada tingkat kematangan emosi remaja.	
3	Ainul Hakiki (1113011000067)	2017	Dampak perceraian orang tua terhadap motivasi belajar remaja. (Studi kasus Madrasah Aliyah Islamiah Ciputat)	Penelitian ini mengarah pada motivasi belajar remaja karena dampak perceraian orang tua terhadap motivasi belajar remaja berbed-beda.	Dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan tentang remaja yang terdampak perceraian.

B. Kajian Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja dalam arti *adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* yang artinya tumbuh kearah kematangan. Kematangan dalam hal ini tidak hanya berarti kematangan fisik tetapi terutama kematangan social psikologis.²⁰

Dalam hubungan dengan kematangan yang terakhir ini, sulit mencari definisi remaja yang bersifat *universal*. Remaja dalam artian psikologis sangat berkaitan dengan kehidupan dan keadaan

²⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, 8.

masyarakat, seperti masa remaja yang sangat panjang dan hampir ada yang tidak sama sekali.²¹

Definisi yang memadai remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Kesulitan untuk memastikan kapan berakhirnya masa *adolesens* ini, di antaranya karena *adolesens* sesungguhnya merupakan suatu ciptaan budaya, yakni suatu konsep yang muncul dalam masyarakat modern sebagai tanggapan terhadap perubahan social yang menyertai perkembangan industri. Hingga ahir abad 18 konsep *adolesens* belum digunakan untuk menunjukkan suatu periode tertentu dari kehidupan manusia.

Terlepas dari kesulitan untuk merumuskan definisi dan menentukan batas akhir masa remaja, namun dewasa ini istilah "*adolesens*," atau remaja telah digunakan secara luas untuk menunjukkan suatu tahap perkembangan antara masa nak-anak dan masa dewasa, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan social. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu: 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi, Monks,

²¹ Ibid,9.

Knoers & Haditono, (2001) membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu: (1) masa pra-remaja atau pra pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun) dan (4) masa remaja akhir (18-21). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut dengan masa *adolesens*.²²

Adapun tugas -tugas Perkembangan Remaja

1) Menerima keadaan fisik

Perubahan fisik pada remaja dapat mempengaruhi perkembangan remaja tersebut sehingga mengakibatkan banyak remaja yang tidak bisa menerima perubahan pada fisiknya.

Perubahan fisik yang dialami remaja seperti warna kulit, wajah dan pertumbuhan alat vital. Menurut menurut Ratrioso menyatakan “Keadaan fisik yang dimiliki remaja hampir sebagian besar tidak sesuai dengan harapan mereka. Warna kulit yang menghitam padahal ingin kulit yang putih, wajah yang berjerawat di saat menginginkan kemulusan wajah, postur tubuh yang gemuk tatkala mendambakan tubuh yang atletis agar menarik perhatian orang lain, adalah beberapa kenyataan yang sering dihadapi remaja jika membahas tentang keadaan fisik mereka”.

²²Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (PT Remaja Rosdakarya: Bandung, 2015), 189-190.

2) Mencapai kemandirian emosional

Menurut Ratrioso menyatakan yang dimaksud kemandirian emosional dari orang tua adalah kemampuan untuk bisa mandiri mengendalikan emosi tanpa campur tangan orang tua, kamu bisa menyemangati dirimu sendiri, menahan rasa marah, serta mengeluarkan unekunek dengan cara yang santun tanpa ketergantungan pada perhatian dari orang tua kamu.²³

3) Menjalin hubungan dengan lawan jenisnya

Menurut Hurlock menyatakan Karena adanya pertentangan dengan lawan jenis yang sering berkembang selama akhir masa kanak-kanak dan masa puber, maka mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui hal-hal lawan jenis dan bagaimana harus bergaul dengan mereka.²⁴

4) Mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab

Perkembangan social yang bertanggung jawab pada remaja mempengaruhi remaja dalam hubungan sosialnya dengan teman sebaya maupun orang yang lebih tua. Remaja harus mampu bertanggung jawab dalam memecahkan masalah sosial secara baik.

²³Ratrioso, Imam, *Remaja Unggul Kamukah Itu?*, (Nobel Edumedia: Jakarta, 2008), 23-24

²⁴ Hurlock, Elizabeth B., *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Penerjemah: istiwidayati & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga, 1980), 209.

Menurut Asrori menyatakan “Hakekat tugas pengembangan perilaku sosial yang bertanggung jawab dalam kehidupan masyarakat dan mampu menyunjung tinggi nilai-nilai masyarakat dalam bertingkah laku”.²⁵

Definisi perilaku menyimpang adalah hal yang cukup sulit dilakukan. *Problemnya* adalah menyimpang terhadap penyimpangan peraturan orang tua, seperti pulang selalu malam atau merokok bisa dikatakan menyimpang juga dan karena itu dinamakan kenakalan. Penyimpangan terhadap tata karma masyarakat, seperti duduk mengangkat kaki di hadapan orang yang lebih tinggi derajatnya bisa juga digolongkan penyimpangan yang dalam hal ini dinamakan kekurangajaran. Tentu saja tingkah laku yang melanggar hukum, seperti membawa ganja kesekolah atau mencuri uang orang tua adalah penyimpangan juga.

Salah satu upaya untuk mendefinisikan penyimpangan perilaku remaja dalam arti kenakalan anak (*juvenile delinquency*) dilakukan oleh m. Gold dan J. Petronio yaitu sebagai berikut: “Kenakalan anak adalah tindakan oleh seseorang yang belum dewasa yang sengaja melanggar hukum dan yang diketahui oleh anak itu sendiri bahwa jika perbuatannya itu sempat diketahui oleh

²⁵ Asrori, mohammad, *Memahami Dan Membantu Perkembangan Peserta Didik*. Pontianak: UntanPress, 2008),165.

petugas hukum ia bisa dikenai hukuman” dalam definisi tersebut faktor yang penting adalah unsur pelanggaran hukum dan kesengajaanserta kesadaran anak itu sendiri tentang konsekuensi dari pelanggaran itu. Oleh karena itu, merokok menurut definisi tersebut bukanlah kenakalan selama tidak ada undang-undang yang melarang anak di bawah umur untuk merokok. Demikian juga halnya dengan seorang anak yang berumur tujuh belas tahun yang minum bir di negara bagian (Amerika Serikat) yang tidak melarang anak di bawah umur delapan belas tahun untuk minum. Ia tidak dianggap nakal selama ia tidak mengetahui adanya ketentuan-ketentuan hukum itu.²⁶

b. Karakteristik Perkembangan Sosial Remaja

Dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan, remaja mulai memperhatikan berbagai nilai dan norma pergaulan, yang berbeda dengan norma yang berlaku di keluarganya. Mulai memahami nilai dan norma pergaulan dalam kelompok remaja, kelompok anak-anak, kelompok orang dewasa, dan kelompok orang tua. Pergaulan dengan sesama remaja lawan jenis dirasakan sangat penting. Tetapi tidak mudah dilakukan.

Kehidupan sosial pada jenjang usia remaja ditandai oleh menonjolnya fungsi intelektual dan emosional. Mereka dapat

²⁶Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2008),205-206.

mengalami sikap hubungan sosial yang bersifat tertutup ataupun terbuka seiring dengan masalah pribadi yang dialaminya. Keadaan ini oleh Erik Erickson dinyatakan sebagai krisis identitas diri dan konsep diri merupakan sesuatu yang kompleks. Konsep diri ini tidak hanya terbentuk dari bagaimana remaja percaya tentang keberadaan dirinya tetapi dirinya, tapi juga dari bagaimana orang lain menilai tentang keberadaan dirinya.

Nilai positif dalam kehidupan kelompok adalah tiap-tiap anggota belajar berorganisasi, memilih pemimpin, dan mematuhi peraturan kelompok. Ada kalanya dalam hal-hal tertentu tindakan kelompok itu kurang mengindahkan nilai dan norma sosial, yang berlaku umum di masyarakat karena lebih memerhatikan adalah keutuhan kelompoknya.

Penyesuaian diri dalam kelompok kecil yang terdiri dari pasangan remaja berbeda jenis tetap menjadi permasalahan yang cukup berat. Dalam proses penyesuaian diri, kemampuan intelektual dan emosional mempunyai pengaruh yang kuat. Saling pengertian akan kekurangan dan kelebihan masing-masing dan upaya menahan sikap menonjolkan diri atau dominasi terhadap pasangannya, memerlukan tindakan intelektual yang tepat dan kemampuan mengendalikan emosional.

c. Faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial

Perkembangan sosial dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain keluarga, status sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan dan kemampuan mental, terutama emosi dan intelegensi.

1) Faktor keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang memberikan banyak pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan sosial anak. Dalam keluarga berlaku nilai dan norma kehidupan yang harus diikuti dan dipatuhi oleh anak. Sikap orang tua yang mengekang dan membatasi pergaulan akan berpengaruh terhadap perkembangan sosial bagi anak-anaknya. Sebaliknya, sikap orang tua yang selalu memberikan kebebasan bergaul menyebabkan perkembangan sosial anak-anaknya cenderung tidak terkendali.

2) Kematangan

Proses sosialisasi tentu saja memerlukan kematangan fisik dan psikis. Untuk memberi dan menerima pandangan atau pendapat orang lain diperlukan kematangan intelektual dan emosional. Selain itu, kematangan mental dan kemampuan berbahasa ikut pula menentukan keberhasilan seseorang dalam berhubungan sosial.

3) Status sosial ekonomi

Kehidupan sosial dipengaruhi pula oleh kondisi atau status sosial ekonomi keluarga. Masyarakat akan memandang seorang anak dalam konteksnya yang utuh dengan keluarga anak itu. Dari pihak anak itu sendiri, perilakunya akan memperlihatkan kondisi normatif yang telah ditanamkan oleh keluarganya.

4) Pendidikan

Pendidikan merupakan media sosialisasi yang terarah bagi anak sebagai proses pengoperan ilmu yang normatif, pendidikan akan memberi warna terhadap kehidupan sosial anak di masa yang akan datang. Pendidikan moral diajarkan secara terprogram dengan tujuan untuk kepribadian anak agar mereka memiliki tanggung jawab sosial dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

5) Kapasitas mental emosi dan intelegensi

Kapasitas emosi dan kemampuan berfikir mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, berbahasa dan menyesuaikan diri terhadap kehidupan di masyarakat. Perkembangan emosi dan intelegensi berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak. Anak yang berkemampuan intelektual tinggi dan memiliki emosi yang stabil akan mampu

memecahkan berbagai permasalahan hidupnya dimasyarakat. Oleh karena itu kemampuan intelektual tinggi, pengendalian emosional secara seimbang sangat menentukan keberhasilan dalam perkembangan sosial anak. Sikap saling pengertian dan kemampuan memahami orang lain merupakan modal utama dalam kehidupan sosial dan hal ini akan mudah dicapai oleh remaja yang berkemampuan intelektual tinggi.

6) Pengaruh perkembangan sosial terhadap tingkah laku

Dalam perkembangan sosial, para remaja dapat memikirkan perihal dirinya dan orang lain. Pemikiran itu terwujud dalam refleksi diri, yang sering mengarah pada penilaian diri dan kritik dari hasil pergaulannya dengan orang lain . pikiran remaja sering dipengaruhi oleh ide-ide dari teori-teori yang menyebabkan sikap kritisnya terhadap situasi dari orang lain, termasuk orang tuanya.

Pengaruh egosentris masih sering terlihat pada pikiran remaja, karena hal berikut:

- a) Cita-cita dan idealisme yang baik, terlalu menitikberatkan pikiran sendiri, tanpa memikirkan akibat lebih jauh dan tanpa memperhitungkan kesulitan praktis yang mungkin menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan persoalan.

b) Kemampuan berfikir dengan pendapat sendiri belum disertai pendapat orang lain dalam penilaiannya. Masih sulit membedakan pokok perhatian orang lain daripada tujuan perhatian sendiri. Pandangan dan penilaian diri sendiri dianggap sama dengan pandangan orang lain mengenai dirinya.²⁷

2. Perceraian

Perceraian menurut kamus Besar Bahasa Indonesia berarti perihal bercerai antara suami dan istri, yang kata “bercerai” itu sendiri artinya “menjatuhkan talak atau memutuskan hubungan sebagai suami istri Menurut KUH Perdata Pasal 207 perceraian merupakan penghapusan perkawinan dengan putusan hakim atas tuntutan salah satu pihak dalam perkawinan itu berdasarkan alasan-alasan tersebut dalam undang-undang Perkawinan begitu pula di dalam penjelasan serta peraturan pelaksanaannya.²⁸ Islam sungguh menetapkan beberapa batasan dan sejumlah syarat untuk talak, yaitu sebagai berikut:

- a. Dari segi individu, ia harus seorang yang baligh, berakal, taat dan terpilih. Maka talak tidak terjadi pada anak kecil, orang gila, orang yang dipaksa, dan orang yang mabuk.

²⁷ Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: CV Pustaka Setia. 2006). 94-96

- b. Dari segi ucapan, para ulama fiqh menyatakan bahwa talak tidak terjadi kecuali menggunakan kata-kata yang jelas dengan talak, seperti “engkau aku talak”.
- c. Adapun dari segi tujuan, talak haruslah dengan maksud ucapan. Bagi orang yang berniat dalam dirinya menalak istrinya dan tidak diucapkan dengan talak maka talaknya tidak terjadi. Bagi seorang yang mengucapkan talak karena dipaksa atau saat mabuk maka talaknya tidak terjadi karena kehilangan akalunya.
- d. Adapun dari segi jumlah, alquran telah menjadikan talak tiga kali secara terpisah. Berdasarkan firman Allah
- e. Dari segi kesaksian, menurut mayoritas ulama fiqh bahwa kesaksian adalah wajib dalam talak. Berdasarkan firman Allah

Semua ini menjadi batasan talak dalam syariat Islam, Dengan demikian, para penghasut itu mengatakan dengan tanpa kasar (tidak benar).

Macam-macam talak yaitu terdiri dari:²⁹

- 1) Talak sunnah
- 2) Talak bid'i
- 3) Talak raj'i
- 4) Talak ba'in

²⁹ Ali Yusuf. *Fiqh Keluarga (pedoman berkeluarga dalam islam)*. (Jakarta: Amzah, 2012). 330-336

3. *Rational Emotif Therapy*

Rational Emotif Therapy adalah aliran psikoterapy yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irasional dan jahat. Manusia memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berfikir dan mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh dan mengaktualkan diri.³⁰

Terapi *rasional-emotif* dalam perkembangannya memiliki banyak nama, antara lain: *rational therapy*, *semantic therapy*, *cognitive behaviortherapy* dan *rational behavior training*. Dalam teori konseling, terapi *rasional-emotif* termasuk dalam kategori terapi kognitif behavior, karena *rasional emotif* lebih menitik beratkan pada proses berfikir, menilai, memutuskan, menganalisis dan bertindak. *Rational emotif* sangat didaktif dan irektif serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran daripada perasaan.

Menurut pandangan Ellis *rasional emotif* merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku. Masalah konseli yang mendapat terapi *rasional emotif*, antara lain kecemasan pada tingkat moderat, gangguan neurosis, gangguan karakter, *problem* psikosomatik, gangguan makan, ketidakmampuan

³⁰ Ibid, 13.

menjalin hubungan *interpersonal*, masalah perkawinan, adiksi dan disfungsi seksual. Adapun individu yang tidak dapat ditangani *rasional emotif* adalah anak-anak dan maniak atau ,mania depresif.

Rasional emotif pada hakikatnya memandang manusia dilahirkan dengan potensi baik dan buruk. Manusia memiliki kemampuan berfikir rasional dan irasional. Selain itu manusia juga dapat memiliki kecenderungan mempertahankan perilaku yang *destruktif* dan melakukan berbagai cara agar tidak terlibat dengan orang lain. Selanjutnya, Corey (2009) menegaskan bahwa manusia memiliki potensi yang luar biasa untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki serta dapat mengubah diri dan lingkungannya. Perilaku manusia didorong oleh kebutuhan, hasrat, tuntutan, keinginan yang ada dalam dirinya. Bila hal itu tidak tercapai manusia cenderung akan mempersalahkan dirinya dan orang lain.

Pandangan Ellis terhadap konsep manusia adalah sebagai berikut:

- a) Manusia mengadaptasikan dirinya terhadap perasaan yang mengganggu pribadinya.
- b) Kecenderungan biologisnya sama dengan kecenderungan cultural yang berfikir salah dan tidak ada gunanya hanya akan mengecewakan diri sendiri.
- c) Memiliki kemampuan untuk memilih reaksi yang berbeda dengan yang biasanya ia lakukan.

- d) Menolak mengecewakan diri sendiri terhadap hal-hal yang akan terjadi.
- e) Melatih diri sendiri agar mempertahankan diri dari gangguan.
- f) Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus kepada dirinya.
- g) Pemikiran tak logis irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya. Ide-ide irrasional bahkan dapat menimbulkan neurosis dan psikosis.³¹

Penjelasan mengenai terapi rasional emotif selanjutnya akan diuraikan berikut ini dalam empat bagian, yaitu pandangan rasional emotif terhadap manusia, peran dan fungsi konselor, tujuan terapi rasional emotif, dan teknik yang digunakan dalam rasional emotif.

1) Tujuan Konseling

Tujuan konseling dalam terapi RET (*rational emotif therapy*) sebagai berikut:

- a. Mendemonstrasikan kepada konseli ahwa verbalisasi diri (*self verbalization*) merupakan sumber gangguan emosi.
- b. Menunjukkan kepada konseli bahwa verbalisasi diri adalah tidak logis dan tidak rasional.

³¹Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Alfabeta, Bandung, 2013.

- c. Mengeluarkan pemikiran sehingga verbalisasi diri dapat lebih logis dan efisien, dan tidak berhubungan dengan emosi negatif dan perilaku kekalahan diri.³²

2) Proses konseling *Rational Emotif Therapy*

- a. Konselor berusaha menunjukkan konseli kesulitan yang dihadapi sangat berhubungan dengan keyakinan irrasional, dan menunjukkan bagaimana konseli harus bersikap rasional dan mampu memisahkan keyakinan irrasionalnya dengan rasional.
- b. Setelah konseli menyadari gangguan emosional yang bersumber dari pemikiran irrasional, maka konselor menunjukkan pemikiran konseli yang irrasional, serta konseli berusaha mengubah kepada keyakinan irrasional.
- c. Konselor berusaha agar konseli menghindarkan diri dari ide-ide irrasionalnya, dan konselor berusaha menghubungkan antara ide tersebut dengan proses penyalahan dan perusakan diri.
- d. Proses terakhir konseling adalah konselor berusaha menantang konseli untuk mengembangkan filosofis kehidupan yang rasional, menolak kehidupan yang irrasional dan fiktif.³³

3) Deskripsi Konseling *Rational Emotif Therapy*

³² Hartono dan Boy Soemrdji, *Psikologi Konseling (edisi revisi)*, (Jakarta: Kencana, 2012).

³³Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (family Counseling)*, Alfabeta, Bandung, 2013.

Konseling rasional emotif dilakukan dengan menggunakan prosedur yang bervariasi dan sistematis yang secara khusus dimaksudkan untuk mengubah tingkah laku dalam batas-batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan konseli.

Tugas konselor menunjukkan bahwa

- a) Masalahnya disebabkan oleh persepsi yang terganggu dan pikiran-pikiran yang tidak rasional
- b) Usaha untuk mengatasi masalah adalah harus kembali kepada sebab-sebab permulaan.

Operasionalisasi tugas konselor :

- a. Lebih edukatif-direktif kepada konseli, dengan cara banyak memberikan cerita dan penjelasan, khususnya pada tahap awal mengkonfrontasikan masalah klien secara langsung;
- b. Menggunakan pendekatan yang dapat memberi semangat dan memperbaiki cara berpikir konseli, kemudian memperbaiki mereka untuk dapat mendidik dirinya sendiri dengan gigih dan berulang-ulang menekankan bahwa ide irrasional itulah yang menyebabkan hambatan emosional pada konseli;
- c. Mendorong konseli menggunakan kemampuan rasional dari pada emosinya;

- d. Menggunakan pendekatan didaktif dan filosofis menggunakan humor dan “menekan” sebagai jalan mengkonfrontasikan berpikir secara irasional.

4) Karakteristik Proses Konseling *Rasional-Emotif* :

- a. Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan konseli dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya.
- b. Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari konseli dan berintikan pemecahan masalah yang rasional.
- c. Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi konseli dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- d. Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli.³⁴

5) Peran dan Fungsi Konselor

Dalam terapi rasional emotif, konselor harus meminimalkan hubungan yang intens terhadap konseli, tetapi tetap menunjukkan

³⁴ <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/>

penerimaan yang positif. Tugas utama seorang terapis adalah mengajari konseli cara memahami dan mengubah diri sehingga konselor harus bertindak aktif dan direktif. Mengubah keyakinan yang telah mengakar dalam diri konseli bukanlah sesuatu yang mudah. Konselor perlu memahami keadaan konseli sehingga memungkinkan untuk mengubah cara berfikir konseli yang tidak rasional. Terapi rasional emotif adalah sebuah proses edukatif karena salah satu tugas konselor adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku konseli melalui perubahan cara berfikir (kognisi)nya. Konselor bertindak sebagai pendidik yang antara lain memberi tugas pada konseli serta mengajarkan strategi untuk memperkuat proses berfikirnya. Dalam menjalankan fungsinya tersebut, Ellis memberikan gambaran tentang tugas konselor yaitu:³⁵

- a. Mengajak konseli untuk berfikir tentang bentuk-bentuk keyakinan irrasional yang memengaruhi tingkah laku.
- b. Menantang konseli untuk menguji gagasan-gagasan irasionalnya.
- c. Menunjukkan ketidaklogisan cara berfikir konseli.
- d. Menunjukkan pada konseli bahwa keyakinan irasionalnya adalah penyebab gangguan emosional dan tingkah laku.
- e. Menggunakan absurditas dan humor untuk menghadapi keyakinan irasional konseli.

³⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. 179-180.

- f. Menerangkan pada konseli bahwa keyakinan dapat diubah menjadi rasional dan memiliki landasan empiris.
- g. Mengajarkan pada konseli bagaimana menerapkan pendekatan ilmiah yang membantunya agar dapat berfikir secara rasional dan meminimalkan keyakinan irasional.

Selanjutnya, Ellis juga mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi pada individu akan direaksi sesuai dengan cara berfikir atau sistem kepercayaan. Jadi konsekuensi reaksi yang dimunculkan seperti senang, sedih, frustrasi dan sebagainya bukanlah akibat peristiwa yang dialami individu melainkan disebabkan karena cara berfikirnya.

Ada tiga istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan *rasional emotif* yaitu: *Antecedent Event* (A), *Belief* (B) dan *Emotional Consequence* (C). Istilah ini lebih dikenal sebagai konsep A-B-C, berikut adalah penjelasannya.

- a. *Antecedent Event* (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu. Misalnya, perceraian orang tua dan kelulusan ujian bagi siswa.
- b. *Belief* (B) adalah keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: Pertama, keyakinan rasional (rB) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal, dan produktif. Kedua, keyakinan irasional (iB) yang merupakan

salah, tidak masuk akal, emosional dan tidak produktif. Keyakinan dapat berasal dari nilai agama, norma masyarakat, dan aturan orang tua.

- c. *Emotional consequence* adalah konsekuensi emosional baik berupa senang atau hambatan emosi yang diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungan dengan *antecedent event* (A). konsekuensi emosional ini bukanlah akibat langsung dari (A) tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu. Misalnya sedih, marah, bahagia dan bangga.

Adapun yang ingin disampaikan oleh Ellis dari pandangan konsep tersebut adalah bahwa setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda walaupun menghadapi keadaan atau situasi yang sama. Hal ini sangat dipengaruhi oleh keyakinan (B) yang dimilikinya baik keyakinan rasional (rB) maupun keyakinan irasional (iB). individu yang dapat memunculkan iB pada suatu saat atau memunculkan rB di waktu yang lain.

Reaksi yang berbeda tentu saja akan melahirkan konsekuensi emosional yang berbeda pula. Dua orang individu yang memiliki keyakinan yang berbeda akan menyikapi peristiwa tertentu secara berbeda pula. Individu yang memiliki keyakinan rasional cenderung bereaksi secara normal dan wajar, sementara individu yang memiliki

keyakinan irasional cenderung akan bereaksi secara spontan dan tidak wajar.³⁶

6) Asumsi Tingkah Laku Bermasalah

Dalam perspektif pendekatan konseling rasional emotif tingkah laku bermasalah adalah merupakan tingkah laku yang didasarkan pada cara berpikir yang irrasional.

Ciri-ciri berpikir irasional :

- a) Tidak dapat dibuktikan;
- b) Menimbulkan perasaan tidak enak (kecemasan, kekhawatiran, prasangka) yang sebenarnya tidak perlu;
- c) Menghalangi individu untuk berkembang dalam kehidupan sehari-hari yang efektif

Sebab-sebab individu tidak mampu berpikir secara rasional :

- a) Individu tidak berpikir jelas tentang saat ini dan yang akan datang, antara kenyataan dan imajinasi;
- b) Individu tergantung pada perencanaan dan pemikiran orang lain;
- c) Orang tua atau masyarakat memiliki kecenderungan berpikir irasional yang diajarkan kepada individu melalui berbagai media.

Indikator keyakinan irasional :

- a) Manusia hidup dalam masyarakat adalah untuk diterima dan dicintai oleh orang lain dari segala sesuatu yang dikerjakan;

³⁶Namora Lumonggo Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*, 176-178.

- b) Banyak orang dalam kehidupan masyarakat yang tidak baik, merusak, jahat, dan kejam sehingga mereka patut dicurigai, disalahkan, dan dihukum;
- c) Kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai malapetaka, bencana yang dahsyat, mengerikan, menakutkan yang mau tidak mau harus dihadapi oleh manusia dalam hidupnya;
- d) Lebih mudah untuk menjauhi kesulitan-kesulitan hidup tertentu dari pada berusaha untuk menghadapi dan menanganinya;
- e) Penderitaan emosional dari seseorang muncul dari tekanan eksternal dan bahwa individu hanya mempunyai kemampuan sedikit sekali untuk menghilangkan penderitaan emosional tersebut;
- f) Pengalaman masa lalu memberikan pengaruh sangat kuat terhadap kehidupan individu dan menentukan perasaan dan tingkah laku individu pada saat sekarang;
- g) Untuk mencapai derajat yang tinggi dalam hidupnya dan untuk merasakan sesuatu yang menyenangkan memerlukan kekuatan supranatural;
- h) Nilai diri sebagai manusia dan penerimaan orang lain terhadap diri tergantung dari kebaikan penampilan individu dan tingkat penerimaan oleh orang lain terhadap individu.

7) Teknik Konseling

Dalam pendekatan RET, sebagaimana dalam pendekatan humanistik, perlu dibangun adanya hubungan baik (rapport) dan hubungan kolaboratif. Lebih lanjut dinyatakan pula bahwa dalam penciptaan rapport, maka perlu adanya kondisi penerimaan tanpa syarat, empati dan keaslian diri terapis. Walen, DiGuiseppe dan Wesser dalam menyatakan bahwa rapport yang baik akan memaksimalkan perolehan hasil dalam konseling.

Dalam pendekatan RET seorang tarapis berusaha secara langsung untuk mengubah diri konseli. Dengan demikian seorang konselor bertindak sebagaimana yang diungkapkan oleh Ellis (dalam George & Cristiani, 1990) sebgai berikut:

1. Aktif direktif terhadap kebanyakan konseli melakukan pembicaraan dan menjelaskan sesuatunya terutama pada saat awal hubungan.
2. Mengkonfrontasi konseli secara langsung dengan demikian tidak akan ada waktu terbuang.
3. Menggunakan pendekatan yang penuh semangat terhadap konseli agar berfikir dan kemudian mendidik ulang (reduction) dirinya sendiri.
4. Gigih dan berulang kali menghantam ide-ide irrasional yang mendasari gangguan emosional konseli.

5. Memunculkan kekuatan konseli untuk berfikir daripada menggunakan perasaannya.
6. Sangat didaktik dan filosofis dalam pendekatannya.
7. Menggunakan humor dan latihan malu sebagai acar untuk mengkonfrontasi pemikiran irrasional konseli.³⁷

Pendekatan konseling *rasional emotif* menggunakan berbagai teknik yang bersifat emotif (afektif), behavioral dan kognitif yang disesuaikan dengan kondisi konseli. Beberapa teknik yang dimaksud antara lain sebagai berikut:

1. Teknik-teknik Emotif (afektif)

Teknik ini digunakan untuk membantu konseli dalam mengidentifikasi emosi dan keyakinan, serta menemukan kesulitan melakukan verbalisasi. Pada saat tertentu, ada konseli yang mampu mengenal perasaan dan kognitifnya, tetapi tidak dapat menggunakannya dalam kejadian-kejadian tertentu. Dalam hal ini teknik yang dapat digunakan, yaitu:

- a. *Assertive adaptive*

Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan.

³⁷Hartono dan Boy Soemrdji, *Psikologi Konseling* (edisi revisi) (jakarta: Kencana, 2012), 139-140

Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

b. Bermain peran

Teknik ini untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negative) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dengan secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

2. Teknik-teknik behavioristik

Teknik ini digunakan khusus untuk mengubah tingkah laku. Teknik ini dinegoisasikan dengan konseli atas dasar sifatnya yang menentang.

a. *Reinforcemen*

Teknik ini untuk mendorong konseli kearah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*) teknik ini dimaksud untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan *reward* ataupun *punishment*, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

b. *Social modeling*

Teknik untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam satu model social yang diharapkan dengan cara meniru, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model social dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

c. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negative.

3. Teknik-teknik kognitif

Teknik kognitif berfokus pada proses mental dan pengaruhnya pada kesehatan mental dan tingkah laku.

a. *Home work assignments*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan yang tidak

rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan *home work assignment* yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor.

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan diri pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri pengelolaan diri konseli dan mengurangi ketergantungan kepada konselor.

b. *Latihan assertive*

Teknik ini untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan dengan bermain peran, latihan atau meniru model-model social.³⁸

4. Kepercayaan Diri

Menurut Willis kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan suatu yang menyenangkan bagi orang lain. Lauster mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari

³⁸<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/>

pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan tanggung jawab, Lauster menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.

Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati. Bagaimanapun kemampuan manusia terbatas pada sejumlah hal yang dapat dilakukan dengan baik dan sejumlah kemampuan yang dikuasai. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realisis.³⁹

Lauster berpendapat bahwa kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang menyebabkan konflik dengan orang lain. Menurut Lauser orang

³⁹ M Nur Ghufroon, Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 33-34.

yang memiliki kepercayaan diri yang positif adalah yang disebutkan di bawah ini:

1. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya. Lauster menjelaskan mengenai seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi dan berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengavaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah sifat orang yang percaya diri.⁴⁰

2. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan. Optimisme merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang, optimisme

⁴⁰ Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.

membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi.

Seligman mengatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan suatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Optimisme mendorong individu untuk selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Hal ini membedakan dirinya dengan orang lain.

Individu yang optimis memiliki impian untuk mencapai untuk mencapai tujuan, berjuang dengan sekuat tenaga, dan tidak ingin duduk berdiam diri menanti keberhasilan yang akan diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri segala sesuatunya dan tidak ingin memikirkan keberhasilan sebelum mencobanya. Individu yang optimis berfikir yang terbaik, tetapi juga memahami

untuk memilih bagian masa yang memang dibutuhkan sebagai ukuran untuk mencari jalan.⁴¹

3. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya. Bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri

4. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya. Menurut KBBI tanggung jawab keadaan dimana wajib menanggung segala sesuatu.⁴².

5. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah sifat yang dimiliki seseorang yang memiliki aspek-aspek keyakinan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut pandangan Ellis rasional dan realistis merupakan teori yang

⁴¹ M Nur Ghufroon, Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 96-97.

⁴² KBBI

komprehensif karena menanggapi masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu

1. Konsep diri

Keyakinan konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional, aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku.

Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.⁴³

2. Harga diri

Harga diri merupakan aspek penting dalam kepribadian. Begitu penting sehingga banyak dikaji oleh ahli psikologi. Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya. Penghargaan yang

⁴³ M Nur Ghufroon, Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 37.

positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya memiliki kelemahan atau kekurangan baik secara fisik maupun psikis. Terpenuhinya kebutuhan harga diri akan menghasilkan sikap optimis dan percaya diri. Sebaliknya, apabila kebutuhan harga diri ini tidak terpenuhi, maka akan membuat seseorang atau individu berperilaku negatif.

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.⁴⁴

3. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.⁴⁵

⁴⁴ M Nur Ghufroon, Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 37.

⁴⁵ *Ibid.*, 37.

4. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah. Menurut Bednar, Wels dan Peterson, prestasi juga dapat memperbaiki tingkat rasa percaya diri. Sebagai contoh proses pengajaran keterampilan secara langsung sering mengakibatkan adanya prestasi yang meningkat, sehingga kemudian juga akan meningkatkan rasa percaya diri.⁴⁶

⁴⁶ Jhon Sarlock, *Adolesence perkembangan remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003), 339.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Secara metodologis penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun pengertian metode kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, serta hasil akhir lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Pendekatan ini dipilih karena untuk mendeskripsikan semua bahan penelitian baik dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Sehingga peneliti dapat menganalisis serta mendeskripsikan data yang diperoleh. Selain itu pendekatan deskriptif juga salah satu metode yang mudah dan biasa digunakan oleh peneliti yang melakukan penelitian lapangan (*field research*) juga alasan peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif jenis deskriptif adalah data yang terkumpul berupa kata-kata bukan dalam bentuk angka sehingga dalam penyusunan laporan penelitian tersusun oleh kalimat yang terstruktur.⁴⁰

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian menunjukkan dimana penelitian tersebut hendak dilakukan. Wilayah penelitian biasanya berisi tentang lokasi (desa, organisasi, peristiwa, teks dan sebagainya) dan unit analisis. Adapun lokasi penelitian yang

⁴⁰ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2012),2.

akan diteliti oleh peneliti yaitu bertempat di SMK Islam Bustanul Ulum Desa Gempal Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember.

Alasan peneliti disini untuk meneliti masalah remaja yaitu melihat remaja yang kian tumbuh dari masa anak-anak beralih ke masa pubertas karena masa remaja adalah masa pencarian jati diri, ketika melihat seorang remaja yang dihadapkan oleh permasalahan yang ada didalam keluarganya yaitu perceraian (*broken home*) pasti remaja tersebut ikut merasakan, setelah orang tuanya bercerai pasti si remaja akan kurang kasih sayang dari orang tua mereka dikarenakan kehidupannya sudah berbeda maka dari itu remaja akan mencari kebahagiaan sendiri dengan melakukan hal-hal yang menyimpang seperti merokok, bergaul dengan orang-orang yang kurang baik atau mengajaknya kepada hal-hal yang berbau negatif, ada juga yang sangat tertutup (*introvert*) akhirnya kepercayaan pada diri individu tersebut kurang. Maka dari itu peneliti ingin meneliti penelitian yang berjudul **“Pendekatan Model *Rational Emotif Behavior* dalam Membangun Kepercayaan Diri pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember”**

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian atau informan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan *purposive*. Teknik *purposive* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu misalnya orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang peneliti harapkan atau mungkin dia sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi

obyek atau situasi sosial yang diteliti.⁴¹ Peneliti melampirkan subyek yang ingin diteliti adalah Remaja

1. Remaja yang berusia 15-18 tahun (remaja pertengahan)
2. Orang tua bercerai
3. Sekolah di SMK Islam Bustanul Ulum

Adapun subyek dalam penelitian ini adalah 3 orang yang berinisial KU, YN dan OJ.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pada bagian ini diuraikan teknik pengumpulan data yang akan digunakan, misalnya observasi partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Masing-masing harus dideskripsikan tentang data apa saja yang diperoleh melalui teknik-teknik tersebut.

1. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai cirri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuesioner. Wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga objek-objek alam yang lain. Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 219.

pengamatan dan ingatan.⁴² Dalam penelitian kualitatif teknik observasi digunakan untuk mendapat informasi yang real dari data-data yang sedang diobservasi seperti apa yang dikatakan Nasution bahwa observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁴³

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Maksud mengadakan wawancara, seperti ditegaskan oleh Linclon dan Guba antara lain: mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain.⁴⁴

3. Dokumentasi

Dokumentasi ialah setiap bahan tertulis atau film yang tidak dipersiapkan karena ada permintaan seorang peneliti. Dokumen dapat berupa catatan, buku teks, jurnal, makalah, memo, surat, notulen rapat dan sebagainya. Dokumen pada hakikatnya merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen dibedakan dengan record, yang artinya setiap

⁴²Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2012)145

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 138.

⁴⁴Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*,(Bandung, PT Remaja Rosdakarya Offset:2016), 186

pernyataan tertulis yang disusun oleh seseorang atau lembaga untuk keperluan pengujian suatu peristiwa.⁴⁵

- 1 Foto kegiatan proses konseling
- 2 Dokumen terkait remaja
- 3 Dokumen dengan rekan beserta guru BK

Tahapan dan langkah-langkah teknik *Rational Emotif Therapy*

1. Teknik-teknik Emotif (afektif)

Teknik ini dilakukan untuk mengubah emosi konseli, sepenuhnya melibatkan emosi konseli saat ia melawan keyakinan-keyakinan yang irasional.

a. Assertive adaptive

Teknik ini digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

b. Bermain peran

Teknik ini untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dengan secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

⁴⁵ Djamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar: 2015), 86.

2. Teknik-teknik behavioristik

Teknik ini digunakan khusus untuk mengubah tingkah laku. Teknik ini dinegosiasikan dengan konseli atas dasar sifatnya yang menentang.

a. *Reinforcemen*

Teknik ini untuk mendorong konseli kearah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (reward) ataupun hukuman (punishment) teknik ini dimaksud untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan reward ataupun punishment, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

b. *Social modeling*

Teknik untuk membentuk tingkah laku baru pada konseli. Teknik ini dilakukan agar konseli dapat hidup dalam satu model sosial yang diharapkan dengan cara meniru, mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan oleh konselor.

c. Imitasi

Teknik untuk menirukan secara terus menerus suatu model tingkah laku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan tingkah lakunya sendiri yang negatif.

3. Teknik-teknik kognitif

Teknik kognitif berfokus pada proses mental dan pengaruhnya pada kesehatan mental dan tingkah laku.

a. *Home work assignments*

Teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diberikan konseli diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis, mempelajari bahan-bahan tertentu yang ditugaskan untuk mengubah aspek-aspek kognisinya yang keliru, mengadakan latihan-latihan tertentu berdasarkan tugas yang diberikan. Pelaksanaan home work assignment yang diberikan konselor dilaporkan oleh konseli dalam suatu pertemuan tatap muka dengan konselor.

Teknik ini dimaksudkan untuk membina dan mengembangkan sikap-sikap tanggung jawab, kepercayaan diri pada diri sendiri serta kemampuan untuk pengarahan diri, pengelolaan diri konseli, dan mengurangi ketergantungan kepada konselor.

b. *Latihan assertive*

Teknik ini untuk melatih keberanian konseli dalam mengekspresikan tingkah laku tertentu yang diharapkan dengan bermain peran, latihan atau meniru model-model sosial.⁴⁶

E. Analisis Data

Pada bagian ini diuraikan proses pelacakan dan pengaturan secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain agar peneliti dapat menyajikan temuannya. Analisis ini melibatkan pengerjaan, pengorganisasian, pemecahan, sintesis data serta pencarian pola, pengungkapan hal penting dan penentuan apa yang dilaporkan. Analisis data dilakukan selama dan setelah pengumpulan data.

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan penelitian yang menggunakan model analisis data:

1. Reduksi data

Proses pemilihan pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan lapangan yang berlangsung secara terus-menerus selama proses penelitian sampai dengan pembuatan laporan.

⁴⁶<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/>

2. Penyajian data

Penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat bagan atau teks yang bersifat naratif penyajian yang baik merupakan suatu cara yang utama dari analisis kualitatif yang valid.

3. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan hanyalah sebagian dari suatu kegiatan dan konfigurasi yang utuh, kesimpulan diharapkan merupakan temuan baru yang belum pernah ada.⁴⁷

F. Keabsahan Data

Bagian ini memuat bagaimana usaha-usaha yang hendak dilakukan peneliti untuk memperoleh keabsahan data-data temuan di lapangan. Agar diperoleh temuan yang absah, maka perlu diteliti kredibilitasnya dengan menggunakan teknik-teknik keabsahan data seperti perpanjangan kehadiran peneliti dilapangan, observasi secara lebih mendalam, triangulasi (menggunakan beberapa sumber, metode, peneliti, teori), pembahasan oleh teman sejawat, analisis kasus lain, melacak kesesuaian hasil dan pengecekan anggota.

G. Tahap-tahap Penelitian

Tahap-tahap penelitian merupakan kegiatan yang dilakukan selama proses penelitian sedang berjalan beberapa tahap yang harus dilakukan dalam melakukan penelitian adalah :

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 150.

1. Tahap pralapangan

a. Menyusun rancangan penelitian.

Sebuah penelitian harus disusun sedemikian rupa perlu beberapa hal yang harus ditetapkan dalam menyusun rancangan penelitian yaitu:

- 1) Judul penelitian
- 2) Latar belakang penelitian
- 3) Fokus penelitian
- 4) Tujuan penelitian
- 5) Manfaat penelitian
- 6) Metode pengumpulan data

b. Mengurus perizinan.

Sebelum mengadakan penelitian, peneliti mengurus perizinan terlebih dahulu dengan meminta surat permohonan penelitian pada pihak kampus, setelah meminta surat perizinan peneliti menyerahkan kepada orang tua remaja untuk mengetahui apakah diizinkan melakukan penelitian atau tidak.

c. Menjajaki dan menilai lapangan

Penjajakan dan penilaian lapangan ini terlaksana dengan baik apabila peneliti sudah terlebih dahulu mengetahui dari kepustakaan dan mengetahui melalui orang yang akan diteliti mengenai situasi dan kondisi tempat penelitian.

d. Menyiapkan perlengkapan penelitian

Menyiapkan instrument pengumpulan data terkait penelitian yakni instrument observasi, wawancara dan dokumentasi.

2. Tahap pekerjaan lapangan

Pada tahap ini peneliti melakukan penggalan data dilapangan guna mendapatkan jawaban dan rumusan masalah yang telah disusun oleh peneliti baik dengan observasi, wawancara dan dokumentasi.

3. Tahap analisis data

Setelah mendapatkan data-data dari hasil pengamatan dilapangan peneliti melanjutkan pada tahap terakhir penganalisisan data. Pada tahap ini peneliti mengorganisasikan data-data yang diperlukan menyusun hasil penelitian yang telah didapatkan di lapangan.

IAIN JEMBER

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah SMK IBU (Islam Bustanul Ulum) Pakusari

SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari, Jember yang juga dikenal dengan nama SMK IBU, berada di JL. HIMALAYA NO. 17 Pakusari, Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember Jawa Timur. Berdiri pada tahun 2009, awalnya hanya sebagai kelas kecil bagi siswa pinggiran kota hingga saat ini menjadi Sekolah Favorit di Kalangan Jember Timur. Pada tahun 2013 sekolah ini menjadi sekolah unggulan di wilayah Jember Timur. Pada tahun 2016 ditetapkan sebagai Sekolah Menengah Kejuruan Rujukan Nasional.⁴⁸

SMK IBU memiliki 3 Kompetensi Keahlian yang mana Akuntansi dan Keuangan Lembaga, Multimedia, Bisnis Daring dan Pemasaran. SMK IBU adalah sekolah berbasis agama Islam yang mana berada di bawah naungan Pondok Pesantren.

2. Visi dan Misi SMK IBU (Islam Bustanul Ulum) Pakusari

a. Visi

Terwujudnya generasi berakhlak mulia, cerdas, dan demokratis mengakar pada budaya bangsa serta mampu bersaing di era global.

⁴⁸Fauzan Adhiman, *SMK IBU Pakusari Jember*, (www.smkibupakusari.sch.id/). Diakses 27 Agustus 2019).

b. Misi

- 1) Mengadakan kegiatan keagamaan secara rutin dan teratur untuk menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianutnya.
- 2) Membentuk karakter siswa yang berbudi pekerti luhur sesuai dengan budaya bangsa Indonesia.
- 3) Menyelenggarakan proses pendidikan yang bermutu berorientasi pada pencapaian kompetensi berstandar Nasional dan Internasional
- 4) Membentuk siswa kreatif, inovatif, dan cerdas yang mampu berkompetisi di era global.
- 5) Membentuk siswa agar memiliki sikap disiplin, jujur, baik, adil, demokratis, dan bertanggung jawab.
- 6) Mendidik dan melatih siswa agar mampu bersaing di perguruan tinggi terbaik di dalam maupun di luar negeri dan menjadi manusia pembelajar sepanjang hayat.

B. Penyajian Data dan Analisis

Pada bab ini dikemukakan secara rinci bukti-bukti yang diperoleh dan merupakan hasil dari pedoman penyusunan skripsi IAIN Jember, karena hal yang penting setelah membahas latar belakang adalah membahas penyajian data dan analisisnya.

Sebagaimana dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, teknik konseling, dan

dokumentasi sebagai alat untuk memperoleh data yang mendukung. Setelah mengalami proses peralihan data sesuai metode yang digunakan, maka secara berurutan akan disajikan data-data yang mengacu pada fokus penelitian.

1. Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

Berdasarkan serangkaian wawancara dengan responden penelitian, disajikan data-data tentang pendekatan model *Rational Emotif Therapy* dalam membangun kepercayaan diri pada remaja terdampak perceraian yaitu fokus pada remaja yang orang tuanya bercerai dengan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dengan tujuan :

- a. Memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan konseli yang irasional menjadi rasional.
- b. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (benci, takut, rasa bersalah, cemas)
- c. Melatih serta mendidik konseli agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan rasa percaya diri.

Berdasarkan data yang didapatkan dari tiga responden yang telah diteliti dengan menggunakan konseling *rational emotif therapy* bahwasanya remaja yang orang tuanya bercerai kepercayaan dirinya ada yang kurang bahkan ada yang tidak. Penanganan terhadap gejala kurang percaya diri perlu dilakukan karena dikhawatirkan menimbulkan berbagai

masalah. Kecamatan Pakusari khususnya letaknya di SMK Islam Bustanul Ulum Kabupaten Jember banyak remaja yang menjadi korban perceraian orang tuanya, peneliti disini fokus mengambil sampel atau responden 3 remaja yang akan peneliti konseling *rational emotif therapy* untuk membangun kepercayaan dirinya.

Kepercayaan diri (*self confidence*) pada umumnya akan menjadikan orang tersebut kurang berhati-hati dan akan berbuat seenaknya sendiri, orang yang mempunyai kepercayaan tinggi akan mampu bergaul secara fleksibel, mempunyai toleransi yang cukup baik, bersikap positif dan tidak mudah terpengaruh orang lain dalam bertindak serta mampu memperlihatkan dirinya setiap saat.

Untuk mengetahui kepercayaan diri remaja di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari

a. Keyakinan Kemampuan Diri

Keyakinan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

Berikut jawaban responden 1 yang berinisial KU:

“kerja itu pas awal masuk kelas 3 baru-baru ini sih mbak, kan 2 tahun kemarin saya ngamen jadi saya memberanikan diri bagaimana caranya saya dapat uang biar tidak minta ke bapak soalnya kesian bapak kerjanya dari jam 12 malam sampai jam 10 pagi ngambili karet, saya ditanya awalnya gapapa kalau gajinya 10 ribu, saya jawab iya gapapa pak yang

penting saya bisa kerja gak ngamen lagi karena kalau ingat saya ngamen itu malu saya.
Menurut ungkapan dari subyek KU bahwasannya alasan dia bekerja pada saat duduk dibangku sekolah untuk meringankan beban ayahnya, awal dia bekerja sebagai pengamen pada saat duduk di bangku sekolah 2 tahun yang lalu, namun dia merasa tidak percaya diri atas apa yang dia kerjakan, kemudian pada saat duduk dibangku sekolah kelas 3 dia berfikir bagaimana caranya memperoleh pekerjaan yang baik lagi yaitu sebagai pengiris pohon karet yang digaji 10 ribu karena KU merasa malu dengan masa lalunya yang menjadi pengamen.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“waktu kakak saya pas mau wisuda, tapi kakak saya belum tau kalau orang tua saya itu cerai mbak, jadi saya menasehati orangtua saya bagaimana caranya biar kakak saya gak kecewa meskipun ayah sama ibu sudah pisah, jadi waktu saya ke wisuda kakak bareng sama ayah ibu ya suasananya seperti pura-pura baik gitu mbk ya bedalah pokoknya”

Menurut ungkapan subyek YN bahwasannya ada suatu hal yang disembunyikan dari kedua orang tua tersebut, agar seorang kakak ini bisa bahagia seperti yang dirasakan oleh saudaranya sehingga dengan kehadiran ini dia mampu memberikan yang terbaik untuk kedua orang tuanya.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“saya sudah anggap semuanya itu biasa ketika saya frustrasi ke teman, curhat dan cerita ke teman karena menurut saya keluarga kedua saya itu teman”

Menurut ungkapan subyek OJ bahwasannya dia sudah menganggap apa yang terjadi dengannya sudah dianggap biasa jika ada masalah dia curhat ke teman karena menurutnya keluarga keduanya itu teman yang bisa dia percayai.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

Berikut jawaban responden 1 yang berinisial KU :

“Saya juga sempat berfikir mau berhenti sekolah tapi saya juga bimbang nanti kalau saya tidak lanjut sekolah saya tidak punya ijazah, kalau pengennya saya kerja soalnya tidak punya rumah, rumahnya ditempati ibu, dan ekonomi juga rendah makanya saya pengen punya ijazah dulu biar nanti bisa kerja yang lebih layak.”

KU mengungkapkan bahwa dia sempat berfikir untuk berhenti sekolah karena ekonomi keluarganya rendah, tidak punya rumah dan dia lebih memilih bekerja tetapi fikiran itu hanya sesaat dia harus tetap melanjutkan sekolahnya agar mendapat kerja yang layak.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“saya sebenarnya masih sakit hati sama ayah karena perbuatan ayah ke ibu saya tapi saya cukup tau saja

meskipun baik buruknya ayah saya dia tetap ayah saya karena kalau tidak ada ayah yang pastinya tidak ada saya”

YN mengungkapkan bahwa dia masih sakit hati dengan perbuatan ayahnya terhadap ibunya, meskipun seperti apa buruknya ayahnya masih dianggap baik, begitu tuturnya.

Berikut jawaban responden 3 bernisial OJ:

“sekiranya dia baik dan bisa dipercaya saya percaya sama dia”

OJ mengungkapkan jika seseorang yang baik kepadanya dan bisa ia percaya individu juga akan mempercayainya.

c. Objektif

Orang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri. Optimis merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Optimis membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi. Menurut Segerestom (1998) optimis adalah cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berfikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk. Optimis dapat membantu meningkatkan kesehatan secara psikologis, memiliki perasaan yang baik, melakukan penyelesaian masalah dengan

cara logis sehingga hal ini dapat meningkatkan kekebalan tubuh.⁴⁹

Berikut jawaban responden 1 yang berinisial KU :

“cerai itu waktu saya masih SMP dan emang sering tengkar dari saya SD tengkar nya dan saya cuma sama bapak dan adik saja dan ibu sama kakak, ibu juga sudah tidak pernah nengok sekarang.”

KU mengungkapkan bahwa kedua orang tuanya bercerai saat dia masih SMP awalnya setelah cerai masih sering mengunjunginya tetapi lama-kelamaan sudah tidak karena setelah bercerai rumah diambil oleh ibu, sedangkan KU, ayah bersama adiknya tinggal digubuk dengan menggunakan bambu, tetapi karena lingkungan sekitarnya kasihan dengan kondisinya akhirnya mereka diberi tempat tinggal yang layak di daerah perkebunan dengan membantu perkebunan.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“saya gak banyak cerita ke teman cukup saya simpen sendiri mungkin masalah-masalah yang saya alami itu cara menyelesaikannya sendiri.”

YN cenderung menutup diri dia tidak banyak bercerita dengan temannya jika ada permasalahan apapun dihadapi sendiri,

⁴⁹ Nur Ghufron. Teori-Teori Psikologi. (Jakarta: Arruz Media, 2014). 95.

menurutnya menjadi pribadi yang tertutup membuatnya tidak merasa kecil hati.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“saat itu saya benar-benar sudah depresi otak juga sudah tidak bisa berfikir, rasa iri, cemburu keteman-teman yang orang tuanya lengkap terkadang membuat diri saya merasa lemah dan jengkel”

OJ mengungkapkan dia benar-benar sudah depresi, tidak bisa berfikir dia cemburu pada temannya dia juga merasa iri dengan temannya yang lengkap orang tuanya sedangkan dirinya tidak, hal itu yang menyebabkan dirinya merasa jengkel karna hidup yang terjadi pada dirinya.

d. Bertanggung Jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

Berikut jawaban responden 1 yang berinisial KU :

“saya kerja jadi tukang nyadap (ngiris) pohon karet saya mulai kerja dari jam 8 malam sampai jam 12 malam gajinya ya 10 ribu. Cuma cukup buat beli bensin kesekolah karena kan jarak dari rumah kesekolah juga lumayan jauh dan saya tidak pernah jajan, jajan pun itu sama teman-teman dimakan bersama. Saya tidak malu dengan diri saya yang sekarang saya malah malu dengan saya yang dulu karena kerja saya ngamen di jember daerah kota pendapatan yang saya peroleh 50 ribu itupun saya bagi berdua dengan teman saya, ngamen mulai jam 1 siang sampai jam 7 malam.”

KU mengatakan dia bekerja menjadi tukang ngiris pohon karet, dia kerja dari jam 8 malam sampai jam 12 malam yang hanya digaji 10 ribu yang hanya cukup dibelikan bensin saja sisanya untuk jajan kadang juga tidak jajan tapi dia masih mempunyai teman yang mau menemaninya biasanya beli jajan dibuat bersama-sama, dia tidak malu dengan dirinya sekarang dia merasa lebih malu dengan dirinya yang dulu yang menjadi pengamen, sehari ngamen bisa dapat 50 ribu dibagi 2 orang jadi 25 ribuan, dia ngamen pulang sekolah dari jam 1 siang sampai jam 7 malam.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“namanya juga orang tua sudah tidak bersatu lagi saya hanya berdua sama ibu dan kakak saya kerja diluar kota jarang pulang, apa lagi sekarang ibu saya nikah lagi tapi nikahnya itu siri mbak dan saya kurang suka sama ayah tiri saya saya diancam ibu tidak boleh memberitau kakak saya kalau ibu saya nikah lagi, saya juga kadang risih kalau ayah tiri saya itu datang kerumah saya langsung lari kerumah nenek saya sebelah dan saya itu gabisa ngelawan apa ya namanya mbak kayak komplain ke ibu saya, saya gabisa bisanya saya ya cuma diam, mungkin memang sudh seperti ini ya keadaannya”

YN mengungkapkan ketika orang tuanya sudah tidak dapat bersatu kembali, YN hanya berdua bersama ibunya saja sedangkan kakaknya bekerja diluar kota, sekarang ibunya

menikah lagi YN merasa semenjak ibunya menikah kembali dia tidak pernah betah dirumah.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“lebih memilih untuk lari dari permasalahan, lari ke ibu karena setiap ada masalah saya cerita ke ibu pasti diberi semangat untuk bangkit”

OJ mengungkapkan bahwa dia lebih memilih untuk lari dari permasalahannya, dia memilih untuk lari ke ibunya karena jika OJ mempunyai permasalahan dia selalu bercerita kepada ibunya dia menganggap bahwa jika dia bercerita ke ibunya dia diberi semangat untuk bangkit.

e. Rasional dan Realistis

Rasional dan realistis adalah analisis suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berikut jawaban responden 1 yang berinisial KU :

“saya kerja karna ingin membantu bapak kasian bapak berjuang sendirian menghidupi saya dan adik kalau seumpama saya sama adik pas butuh uang buat sekolah masak saya mau diam saja makanya saya berfikir mau kerja juga biar tidak minta ke bapak meskipun bayarannya dikit tidak masalah.”

KU mengungkapkan bahwa dirinya ingin membantu ekonomi ayahnya dan adiknya, agar jika saat kekurangan uang atau butuh uang tidak bingung, dikarenakan adiknya yang juga masih

sama sekolahnya dengan KU masih duduk dibangku SMP, KU berfikir dia tidak mau mengandalkan ayahnya saja, maka dari itu kenapa alasan KU bekerja.

Berikut jawaban responden 2 yang berinisial YN:

“mungkin memang ini sudah jalan dari Allah ayah sama ibu belum jodoh makanya mereka pisah saya sama kaka juga gabisa nyatuin lagi apalagi ibu sudah punya suami lagi”

YN mengungkapkan bahwa dia menerima semua apa yang terjadi pada dirinya, termasuk menerima orang tuanya bercerai.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“aku gak terima ketika bapak meninggalkan ibuk, saya nanti bakal jadi ayah juga sudah dewasa, tapi saya mau bapak harus minta maaf sama ibu gimanapun caranya”

OJ mengatakan bahwa dia awalnya tidak menerima perceraian kedua orang tuanya, tetapi lambat laun dia mulai mengerti tetapi sampai sekarang dia belum terima ayahnya meninggalkan ibunya demi memmentingkan orang lain, dia ingin agar ayahnya meminta maaf kepada ibunya atas perbuatan yang dilakukannya.

Guru BK bapak Agus mengatakan bahwa:

“prosedur sekolah sini yang lebih tau atau yang lebih detail tentang permasalahannya siswa itu wali kelas, misalnya bolos 1 hari tidak masuk dua hari tidak masuk itu alpa, jika sudah melebihi tiga hari tidak masuk itu baru pengalihan kasus ke BK, awalnya kita melakukan penyerapan permasalahan ke wali kelas terlebih dahulu tanggal berapa tidak masuk, jika siswanya sudah masuk baru kita lakukan konseling, dalam melakukan konseling ada tahap-tahapnya, tapi tidak langsung masih ditanya-tanya dari situ kita lihat bagaimana jawaban siswa. Sebaenarnya anak yang menjadi korban perceraian orang tua itu nakal karena dia minta diperhatikan.

Bapak Agus selaku guru BK memaparkan tentang prosedur atau aturan di sekolah ini tentang permasalahan siswa, jika ada siswa yang tidak masuk satu hari atau dua hari masih dimaklumi tetapi jika sudah melebihi tiga hari tanpa keterangan apapun wali kelas mengalihkan ke guru BK, pak Agus mengatakan remaja yang menjadi korban perceraian kepercayaan dirinya kurang sebenarnya remaja tersebut minta diperhatikan, karena masa remaja masa pra pubertas karena terjadi kematangan seksual yang sesungguhnya.

Guru BK pak Rofi memaparkan Bahwa:

“fokus konseling disekolah ini lebih sering menggunakan konseling individu, dari metode-metode yang digunakan dalam konseling semuanya digunakan, termasuk konseling rasional emotif. Dalam proses konseling tidak langsung tapi bertahap. BK disini melihat apa permasalahan remaja, misalnya dari latar belakang *broken home* biasanya anak yang menjadi korban perceraian orangtua kan nakal, dari nakal itu dia mencari perhatian disekolah.

Bapak Rofi mengatakan bahwa konseling yang sering digunakan disekolah SMK IBU menggunakan konseling individu, dari metode-metode yang sudah digunakan yaitu konseling rational emotif therapy, BK melihat apa latar belakang remaja dahulu, semisal remaja dari korban perceraian menurutnya anak yang nakal karena orang tuanya bercerai dia kepercayaan dirinya kurang akhirnya nakal, dari nakal itu dia mencari perhatian disekolah.

2. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

Berikut jawaban responden 1 berinisial KU:

“kalau sama teman ya saya biasa aja sih mbak seperti dengan yang lain tapi kadang saya juga minder ke mereka yang bisa berkumpul dengan keluarganya yang lengkap kalau saya kan ibu yang tidak ada jadi urusan rumah itu dan masak saya yang mengurus bapak saya juga tidak terlalu bisa”

KU mengungkapkan bahwa jika dia bersama kelompoknya atau bersama temannya dia merasakan minder, dia merasa bahwa dirinya sendiri tidak seperti teman-teman lainnya yang memiliki keluarga yang lengkap.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“kalau ke teman-teman saya mudah kenal tapi saya cenderung kayak gampang minder”

YN mengungkapkan jika dia bergaul bersama teman-temannya dia merasa bahwa dirinya minder yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak lebih baik daripada orang lain. Rasa ini tentu saja tidak baik untuk perkembangan mental. Seseorang yang mempunyai tingkat rasa minder yang tinggi akan sangat sulit berkembang.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“bergaul dengan teman sepejuangan itu cepat tapi ke yang lain itu lambat, apalagi kalau ada masalah saya cerita sama orang yang bisa saya percaya”

OJ mengungkapkan bahwa dirinya jika bergaul dengan teman yang seangkatan dengannya dia mudah akrab tetapi jika dengan yang di atasnya atau dibawahnya di lambat.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan akan membentuk harga diri yang positif. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri

sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Berikut jawaban responden 1 berinisial KU:

“saya itu nakalnya bukan nakal sih mbak ya pada tepatnya sering bolos ya karena jarak rumah dari sekolah kan lumayan jauh kadang juga pas lagi tidak ada uang buat beli bensin sampai sering dipanggil ke ruang BK tapi setelah itu saya kembali berfikir saya harus kerja dapat uang biar bisa beli bensin buat ke sekolah karena kan ya rumah saya sudah pindah ke silo yang awalnya saya di kalisat dirumah ibu tapi setelah bapak sama ibu cerai rumahnya diambil sama ibu sempat bikin gubuk juga dan buka bengkel di daerah sumber jeruk itu dari bambu kecil dan alhamdulillah banyak masyarakat yang membantu dan menawarkan kerja di perkebunan dan tinggal di rumah milik perkebunan itu”

KU mengungkapkan dia nakal karena nakal sering tidak masuk sekolah karena jarak antara rumah dan sekolah cukup jauh, karena prosedur disekolah jika telat masuk sekolah tidak boleh masuk kelas sampai sering dipanggil diruang BK, maka dari itu KU berkeinginan bekerja.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“memang saya sudah pernah pulang tengah malam, gatau waktu itu semua saya lakukan buat mencari kebahagiaan tersendiri buat apa saya dirumah kalau suasananya sudah berbeda ibu juga sudah tidak memperdulikan saya saat itu dan saya hampir kabur dari rumah tapi terhalang oleh ibu tapi lambat laun saya mulai menjauh dari hal yang pernah saya lakukan itu demi diri saya sendiri juga sih sampai kapan saya harus seperti itu saya juga tidak bisa menyatukan ayah ibu lagi”

YN mengungkapkan bahwa dia sering pulang tengah malam, alasan YN seperti itu karena dia ingin mencari kebahagiaan diluar rumah, karena menurutnya rumah sudah tidak ada kebahagiaan lagi didalamnya, dia merasa orang tuanya lebih mementingkan egonya daripada masa depan anak-anaknya.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“kalau setiap ada masalah atau apa saya selalu cerita ke ibu soalnya jika tidak cerita ke ibu itu ga enak karena saya dekat sekali sama ibu kalau gak cerita ke ibu ya cerita ke teman tapi yang paling penting cerita ke ibu, meskipun sama teman saya akrabnya sama teman yang sepantaran sama saya yang paling saya percaya.

OJ mengungkapkan jika dia ada masalah dirinya selalu menceritakannya pada ibunya, karena menurutnya ibu adalah sosok yang paling dekat dengan dirinya.

c. Pengalaman

Pengalaman terjadi karena faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Anthony (1992) mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

Berikut jawaban responden 1 berinisial KU:

“pengalaman yang paling memalukan yang saya alami ya ngamen itu mbak saya sangat malu kalau ingat hal itu tapi

jangan diberitau siapa-siapa ya mbak jangan sampai memberitau bapak sama guru saya soalnya ini rahasia”

KU mengungkapkan bahwa dirinya pernah mengamen dijalanan di sekitar lampu merah daerah perkotaan dia merasa malu dengan dirinya dulu yang pernah ngamen alasan dia untuk membantu keuangan keluarganya yang minim, tetapi hal itu tidak ada sepengetahuan orangtuanya.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“saat itu saya mulai sering keluar malam bahkan jarang pulang saya merasa saat itu sudah tidak ada yang peduli terhadap diri saya dan saya senang karena yang awalnya dulu saya tidak diperbolehkan keluar malam sekarang bisa sepuasnya main tapi itu tidak lama”

YN mengungkapkan bahwa dia sering keluar malam dan jarang pulang kerumah, menurutnya dia merasa tidak dipedulikan lagi.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“iri dengan teman lainnya saya lebih senang hidup diluar dari pada dirumah, karena didalam rumah sudah tidak ada kebahagiaan yang saya dapat”

OJ mengungkapkan dia iri kepada teman-temannya yang memiliki keluarga lengkap tidak seperti dirinya, menurutnya rumah sudah bukan lagi tempatnya karena didalamnya sudah tidak ada kebahagiaan.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah

akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Berikut jawaban responden 1 berinisial KU:

“awalnya saya mau berhenti sekolah karena pengen kerja saja tetapi dilarang sama bapak saya juga gamau berhenti karna kan sekarang jarak sekolah sama rumah ya jauh, tapi gapapa lah saya jalani saja karna saya pengen dapat ijazah SMA biar nanti bisa dapet kerja yang layak dan pengennya setelah lulus ini saya maunya kuliah tapi ya karena biaya minim dan ekonomi saya juga rendah jadi saya mau nya kerja saja setelah ini biar adik saya saja yang kuliah”.

KU mengungkapkan awalnya dia ingin berhenti sekolah dan memilih untuk bekerja tetapi hal itu dilarang oleh ayahnya, sebenarnya KU juga tidak menginginkan dia berhenti sekolah karena jarak dari rumah kesekolah jauh, tapi semua itu tidak mematahkan semangatnya untuk tetap sekolah mencari ilmu, dia berkeinginan untuk kuliah tetapi karena alasan ekonominya rendah tidak ada biaya dia memilih kerja dan ingin menguliahkan adiknya saja.

Berikut jawaban responden 2 berinisial YN:

“untuk kondisi prestasi belajar kadang naik turun tapi saya banyak menurunnya sih setelah kejadian itu karena saya merasa yang saya dulu dimanja sudah berubah dan berbeda”

YN mengungkapkan bahwa kondisi prestasi atau belajarnya disekolah naik turun, kebanyakan menurun menurutnya setelah orang tuanya

bercerai dia tidak pernah fokus dalam belajar, itu yang membuat percaya dirinya kurang.

Berikut jawaban responden 3 berinisial OJ:

“disekolah naik turun belajarnya, juga kadang masih sering bolos, disini kan sistemnya kalau telat disuruh pulang tidak boleh masuk kelas, saya bolos karena sering telat itu”

OJ mengungkapkan jika dirinya disekolah kadang masih sering bolos dan karena telat karena disekolah jika telat masuk tidak diperbolehkan masuk.

Matrik Temuan Penelitian Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember Tahun 2019

No	Fokus	Inisial Konseli			Komponen	Temuan
		KU	YN	OJ		
1	Keyakinan kemampuan diri	✓	✓	✓	Bagaimana Pendekatan Model RET (<i>rational emotive therapy</i>) dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian?	Ditemukah remaja (broken home) yang remaja orang tuanya bercerai, dari 3 responden yang diteliti, semua aspek-aspek dari 5 aspek yang dapat membangun kepercayaan diri yaitu ada keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif,
2	Optimis	✓	X	✓		
3	Objektif	✓	X	X		
4	Bertanggung jawab	✓	X	X		

5	Rasional dan realistis	✓	✓	X		bertanggung jawab dan rasional realistis.
No	Fokus	Inisial Konseli			Komponen	Temuan
		KU	YN	OJ		
1	Konsep diri	X	X	X	Apa Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan RET (<i>rational emotif therapy</i>) dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian?	Ditemukan bahwa remaja (broken home) yang orang tuanya bercerai faktor yang mempengaruhi kepercayaan dirinya ada konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan.
2	Harga diri	✓	X	X		
3	Pengalaman	X	X	X		
4	Pendidikan	✓	X	X		

Berdasarkan matrik temuan diatas dapat diketahui bahwa:

Hasil konseling *rational emotif therapy* yang telah dilakukan guru BK di SMK Islam Bustanul Ulum Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember yang berfokus pada remaja terdampak perceraian guna untuk membangun kepercayaan dirinya kembali, karena rasa kurang percaya diri akan menghambat tumbuh kembang dalam beraktifitas dilingkungan sekitar yang ditempati, baik sekolah, keluarga dan

masyarakat. Dengan memberikan konseling kepadanya agar remaja tersebut mampu berfikir, konseling RET merupakan teknik yang dikembangkan oleh Albert Ellis sebagai salah satu bentuk perubahan, manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berfikir rasional dan jujur maupun berfikir irrasional dan jahat. Dengan teknik *home work assignments* yaitu teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumah untuk melatih membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menurut pola tingkah laku yang diharapkan. Dengan tugas rumah yang diharapkan dapat mengurangi atau menghilangkan ide-ide atau perasaan-perasaan yang tidak rasional dan tidak logis.

Data yang ditemukan menunjukkan bahwa tidak semua remaja yang menjadi korban *broken home* kepercayaan dirinya kurang, setelah dikonseling menggunakan metode *rational emotif therapy* bahwasannya tidak semua berdampak positif. Hal ini bisa terlihat dari 3 subyek yang diteliti menunjukkan hasil yang berbeda. Dari subyek KU dia biasa-biasa saja karena dari hasil konseling dan tolak ukur kepercayaan dirinya dia baik namun dia hanya perlu perhatian pada gurunya dikarenakan dia sering membolos dan jarang masuk sebab jarak dari rumah dan sekolah lumayan sangat jauh. Subyek kedua yaitu YN, pada subyek ini dia kurang rasa percaya dirinya dikarenakan rasa minder yang dimilikinya membuat dia sulit berkembang dilingkungan sekitar karena sisi psikologisnya sudah terganggu dari hasil konseling dengan guru BK subyek YN dari segi belajarnya disekolah naik turun dia membutuhkan perhatian yang penuh dari guru, orang tua dan lingkungan sekitarnya. Subyek yang kedua yaitu OJ, hasil konseling OJ bersama guru BK ada perkembangan

sedikit yang awalnya dia jarang masuk sekolah mulai ada perkembangan, perlu ada perhatian dari guru kepada subyek OJ.

C. Pembahasan Temuan

Setelah ditemukan beberapa data yang diinginkan, baik dari hasil penelitian observasi, interview maupun dokumentasi, maka peneliti akan menganalisa temuan yang ada dan memodifikasi teori dan membangun teori yang baru serta menjelaskan tentang implikasi-implikasi dari hasil penelitian tentang Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

Sebagaimana dijelaskan dalam teknik analisa data dalam penelitian. Peneliti menggunakan analisa kualitatif (pemaparan) dan data yang diperoleh peneliti baik melalui observasi, konseling, wawancara dan dokumentasi dari pihak-pihak yang mengetahui tentang data-data yang dibutuhkan oleh peneliti. Adapun data-datanya sebagai berikut:

1. Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

Saat peneliti melakukan observasi, peneliti menemukan kurangnya kepercayaan diri yang ada pada diri remaja bagi remaja yang *broken home*, karena kepercayaan diri merupakan sebuah kebutuhan bagi setiap individu, jika remaja telah memiliki rasa percaya diri, maka remaja

tersebut telah siap menghadapi dinamika kehidupan yang penuh dengan tantangan, karena remaja merupakan kelompok usia yang menjadi perhatian banyak kalangan: psikolog, sosiolog, pendidikan dan sebagainya. Secara fisik mereka dalam kondisi optimal karena berada pada puncak perkembangannya. Namun disisi psikososial, mereka berada pada fase yang memiliki banyak masalah, baik menyangkut hubungan dirinya maupun orang lain. Dengan melakukan pendekatan *rational emotif therapy* pada remaja terdampak perceraian yang dilakukan ialah dengan konseling RET karena konseling RET bertujuan untuk mengubah pola pikir seseorang dari irasional menjadi rasional.

Sedangkan jika menggunakan konseling islami, konseling islami adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Bantuan yang diberikan tidak hanya bagi mereka yang bermasalah, tetapi mereka juga tidak yang bermasalah, dengan tujuan agar masalah yang menghinggapi seseorang tidak menjalar kepada orang lain. Karena kepercayaan diri yang dialami remaja terdampak perceraian ini kurang.⁵⁰

⁵⁰ Tohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami* (Jakarta: UII Press, 1992).5.

Berdasarkan pendapat para ahli bahwa percaya diri merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri : toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat. Hasil temuan yang sudah diteliti bahwasannya pendekatan model *Rational Emotif Therapy* dalam membangun kepercayaan diri pada remaja terdampak perceraian yaitu:

a. Keyakinan kemampuan diri

Sikap positif subyek penelitian tentang dirinya bahwa dia mengerti apa yang harus dilakukannya yaitu dengan menunjukkan sikap percaya akan kemampuan diri sendiri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat dari orang lain. Sehingga dia mempunyai cara pandang positif terhadap diri sendiri dengan bekerja untuk membantu perekonomian keluarganya. mempunyai kendali yang baik dan memiliki harapan realistik terhadap diri sendiri, dia mampu memberikan perasaan aman dan bahagia yang timbul dalam

dirinya hal itu merupakan daya penyesuaian terhadap dirinya untuk kebaikannya sendiri.

Lauster menjelaskan mengenai seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi dan berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengavaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut. Kemampuan adalah potensi yang dimiliki seseorang untuk meraih atau diartikan sebagai bakat, kreativitas, kepandaian, prestasi, kepemimpinan dan lain-lain yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu. Kepercayaan atau keyakinan pada kemampuan yang ada pada diri seseorang adalah sifat orang yang percaya diri.⁵¹

b. Optimis

Optimisme suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik. Subyek memiliki pola pikir positif, karena dia lebih menunjukkan sikap positif untuk tetap melanjutkan sekolah dan disamping itu dia juga bekerja untuk membantu perekonomian keluarganya dan juga memiliki rasa percaya diri kepada

⁵¹ Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.

lingkungan sosialnya di sekolah dan di rumah yang dapat dia percayai dengan hal itu interaksinya pada temannya yang baik.

Salah satu ciri orang yang mempunyai rasa percaya diri adalah memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu ada penilaian dari dalam. Seligman mengatakan optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit. Optimis mendorong individu untuk selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya.⁵²

c. Objektif

Subyek memandang permasalahan dengan kebenaran yang semestinya, sikap objektif adalah sikap yang menjunjung tinggi bagi seseorang untuk berpandangan suatu masalah. sejak subyek duduk di bangku SMP. Dia merasa keluarganya sudah benar-benar hancur, tetapi kepercayaan dirinya tidak musnah dia tetap menjadi dirinya sendiri karena dia memandang semua permasalahan yang terjadi pada dirinya memang sudah menjadi kebenaran yang semestinya. Sedang anak yang introvet (menutup diri) dia lebih memilih untuk memendam permasalahannya sendiri daripada

⁵² M Nur Ghufroon dan Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 96-97.

bercerita dengan orang lain. Depresi ketika rasa cemburu dan iri muncul pada dirinya, karena dia merasa bahwa dirinya tidak seberuntung temannya yang mempunyai keluarga lengkap sedangkan dirinya tidak.

Hurlock mengatakan bahwa kemandirian harus ditanamkan sejak kecil agar saat dewasa tidak akan menemui berbagai kesulitan, karena sejak kecil telah dituntut untuk mampu tampil sebagai individu yang dapat berdiri sendiri dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi.⁵³

d. Bertanggung jawab

Timbulnya tanggung jawab memiliki rasa sadar melakukan apa yang dilakukannya dan menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya yaitu tanggung jawab terhadap diri sendiri adalah sikap tindakan yang muncul dari diri seseorang untuk menerima kenyataan itu sendiri dalam mengembangkan kepribadian sebagai manusia pribadi dengan itu bisa memecahkan masalah tentang dirinya sendiri.

Subyek mempunyai tanggung jawab yang dia punya begitu besar dia sanggup menanggung konsekuensinya meskipun gajinya hanya cukup dibelikan bensin untuk berangkat kesekolah,

⁵³ Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.

semangatnya begitu tinggi untuk menggapai keinginannya meskipun jarak rumah ke sekolah sangat jauh. Menurut KBBI tanggung jawab keadaan dimana wajib menanggung segala sesuatu.⁵⁴

e. Rasional dan realistis

Analisis terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal. Subyek berfikir realistis, dimana realistis adalah cara berfikir penuh perhitungan dan sesuai dengan kemampuan, bahwa dirinya ingin membantu perekonomian keluarganya yang kurang, dengan dia bekerja. Lalu berdasarkan pertimbangan yang logis atau menggunakan akal, yang awalnya tidak menerima sekarang dia menerima semua yang terjadi dengan dirinya sekarang termasuk menerima orangtuanya bercerai. Menurut pandangan Ellis rasional dan realistis merupakan teori yang komprehensif karena menangani masalah yang berhubungan dengan individu secara keseluruhan yang mencakup aspek emosi, kognisi dan perilaku.

2. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

⁵⁴ KBBI

Bahwasannya hasil temuan yang diteliti bahwasannya faktor penghambat dan pendukung penggunaan pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam membangun kepercayaan diri pada remaja terdampak perceraian yaitu:

a. Konsep diri.

Konsep diri diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang dicapai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku. Subyek berperan dalam mempertahankan keselarasan batin. Bila timbul perasaan, pikiran dan persepsi yang tidak seimbang atau bahkan saling berlawanan. Jika sifat yang dimiliki yaitu minder dan introvet, sehingga subyek tidak mempunyai motivasi yang tinggi dan sulit untuk berkembang. Menurut Anthony (1992) terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.⁵⁵

b. Harga diri

Harga diri merupakan aspek penting dalam kepribadian. Harga diri adalah salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Setiap orang menginginkan penghargaan yang positif terhadap dirinya.

⁵⁵ M Nur Ghufroon, Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 37.

Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna bagi orang lain. Subyek mampu menanggulangi kesengsaraan dan kemalangan hidup, lebih tabah dan ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan dan keputusan yang menerpa dirinya. Dan memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana untuk menjadi lebih berhasil.

Selanjutnya lebih nyaman mencari kebahagiaan diluar karena menurutnya rumah bukan tempatnya untuk mencari kebahagiaan lagi seperti dulu ketika orang tuanya belum bercerai. Dan memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan interpersonal dan tampak gembira dalam menghadapi realitas. Karena menurutnya jika permasalahan apa saja yang terjadi pada dirinya dia lebih sering menceritakannya pada ibunya dia menganggap bahwa ibunya adalah sosok orang yang mengerti. Lerner dan Spanier berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri, karena pengalaman adalah guru terbaik. Pengalaman merupakan peristiwa yang tertangkap oleh panca indera. Setiap orang mempunyai

pengalaman yang berbeda, faktor obyek atau target yang dipersepsikan dan faktor situasi dimana pengalaman itu dilakukan. Pengalaman yang mengecewakan sering menjadi sumber timbulnya rasa tidak percaya diri berupa rasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Subyek mempunyai pengalaman yang menurutnya memalukan, yaitu mengamen dilampu merah daerah perkotaan alasannya untuk membantu perekonomian keluarganya tetapi hal itu tanpa diketahui oleh ayahnya. Setelah orangtuanya bercerai dia sering keluar malam bahkan jarang pulang kerumah, menurutnya dia merasa sudah tidak dipedulikan. Dan lebih senang hidup diluar rumah daripada diluar rumah karena menurutnya tidak ada kebahagiaan yang dia dapat dirumah. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.⁵⁶

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang, jika motivasi belajar yang diperoleh responden rendah itu akan menjadi percaya dirinya menurun. Subyek tetap ingin sekolah meskipun sebenarnya dia juga ingin bekerja untuk menghidupi perekonomian keluarganya, karena alasan dari rumah ke sekolah jauh tetapi semua itu tidak mematahkan semangatnya untuk tetap sekolah.

⁵⁶ M Nur Ghufro dan Rini Riswanita, *Teori-Teori Psikologi*, 37

Kadang juga mengalami kondisi naik turun dalam belajarnya dia jarang bisa fokus. Dan masih sering bolos karena prosedur atau aturan disekolah jika telat masuk tidak diperkenankan untuk masuk. Menurut Bednar, Wels dan Peterson, prestasi juga dapat memperbaiki tingkat rasa percaya diri. Sebagai contoh proses pengajaran keterampilan secara langsung sering mengakibatkan adanya prestasi yang meningkat, sehingga kemudian juga akan meningkatkan rasa percaya diri.⁵⁷



IAIN JEMBER

⁵⁷ Jhon Sarlock, *Adolesence perkembangan remaja* (Jakarta: Erlangga, 2003), 339.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan korelasi antara fokus masalah, tujuan yang ingin dicapai, kerangka teoritik, data dan analisis, hingga temuan bisa disimpulkan dalam bab ini mengenai Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum bahwa:

1. Pendekatan Model *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

Pendekatan konseling *Rational Emotif Therapy* pada remaja terdampak perceraian yaitu berfokus pada remaja yang orang tuanya bercerai (*broken home*) biasanya digunakan untuk menggambarkan keluarga yang berantakan akibat orang tua tidak lagi peduli dengan situasi dan keadaan keluarga dirumah. Orang tua tidak ada lagi perhatian terhadap anak-anaknya, baik masalah dirumah, sekolah, sampai pada perkembangan pergaulan anak-anaknya dimasyarakat. Subyek remaja yang diteliti yaitu remaja pertengahan antara umur 15-18 tahun. Dari tiga responden yang diteliti bahwasannya peningkatan kepercayaan diri yang terdiri dari indikator keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional realistik.

Keyakinan kemampuan diri Sikap positif individu tentang dirinya bahwa subyek mengerti apa yang harus dilakukannya. Optimisme suatu pandangan yang menyeluruh, melihat hal yang baik, berfikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Subyek yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu. Optimis adalah sebuah keyakinan yang akan membawa pada pencapaian hasil, tidak ada yang bisa diperbuat tanpa harapan dan percaya diri. Objektif Individu memandang permasalahan dengan kebenaran yang semestinya, sikap objektif adalah sikap yang menjunjung tinggi bagi seseorang untuk berpandangan suatu masalah.

Timbulnya tanggung jawab memiliki rasa sadar melakukan apa yang dilakukannya dan menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya yaitu tanggung jawab terhadap diri sendiri adalah sikap tindakan yang muncul dari diri seseorang untuk menerima kenyataan itu sendiri, dalam mengembangkan kepribadian sebagai manusia pribadi dengan itu bisa memecahkan masalah tentang dirinya sendiri. Analisis terhadap suatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal. Dari tiga responden yang berinisial KU, YN dan OJ mereka mempunyai perbedaan dalam pengungkapannya.

2. Faktor Penghambat dan Pendukung Penggunaan Pendekatan *Rational Emotif Therapy* dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian di SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari Kabupaten Jember.

Faktor penghambat dan pendukung dalam konseling *Rational Emotif Therapy* yaitu terdiri dari indikator konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Dan ditemukan faktor eksternal yang menjadi faktor penghambat kepercayaan diri. Dari tiga responden yang telah diteliti yakni berinisial KU, YN dan OJ. Adapun dari indikator konsep diri ketiga responden ini konsep dirinya dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang dicapai cukup baik. Sedangkan harga diri adalah aspek penting dalam kepribadian, Penghargaan yang positif akan membuat seseorang merasakan bahwa dirinya berharga, berhasil, dan berguna bagi orang lain.

Pengalaman menjadi faktor munculnya rasa percaya diri, tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri, ketiga responden ini memiliki pengalaman yang berbeda-beda tetapi mereka sadar bahwa semuanya belajar dari pengalaman yang pernah dilakukannya masa itu. Pendidikan, Tingkat pendidikan akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang, jika motivasi belajar yang diperoleh responden rendah itu akan menjadi percaya dirinya menurun.

B. Saran – saran

1. Bagi sekolah SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari
 - a. Supaya lebih mengoptimalkan dalam pembinaan karena remaja adalah masa kecemasan dalam pertumbuhan.
 - b. Lebih konsisten dalam mengkonseling agar remaja-remaja yang mempunyai permasalahan seperti orangtuanya bercerai bisa mendapatkan arahan yang jelas dan tidak salah dalam pergaulan.
2. Bagi remaja
 - a. Lebih fokus sekolah daripada pekerjaan karena tugas seorang anak yaitu belajar, meskipun bekerja untuk membantu perekonomian keluarga tetapi belajar adalah tugas paling utama.
 - b. Lebih berhati-hati dalam berinteraksi dengan kelompok yang pergaulannya salah.
 - c. Jangan pernah berputus asa meskipun dari keluarga *broken home* karena masa depan yang akan dirancang sebaik mungkin agar bisa mendapatkan bahagia yang diinginkan.
 - d. Diharapkan untuk berhati-hati dan berfikir positif atas fenomena permasalahan yang terjadi dalam proses kehidupan. Karena dengan begitu seyogyanya seorang remaja mampu untuk terus berkarya dan berprestasi tanpa melakukan penyimpangan nilai dan norma yang ada.

3. Bagi guru BK

- a. Diharapkan untuk selalu menjaga dan mengembangkan profesionalitas perannya sebagai seorang pendidik dalam membimbing peserta didik.
- b. Harus bisa menciptakan proses pendekatan terhadap remaja yang *broken home* untuk mendapatkan hasil belajar yang optimal.
- c. Memberikan perhatian yang sangat membantu dalam meluruskan tujuan dari pendidikan bangsa ini yakni menjadikan generasi muda yang cerdas dan berakhlak mulia.

IAIN JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Moh., dan Moh Asrori. 2006. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali, Zainuddin. 2006. *Hukum Perdata Islam Di Indonesia*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Asrori, Muhammad. 2008. *Memahami dan Membantu Perkembangan peserta Didik*. Pontianak: Untan Press.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*, Bandung: PT Refika Aditama.
- Desmita. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djamal. 2015. *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elizabeth, Hurlock.1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Penterjemah:istiwidayati & Soedjarwo).Jakarta: Erlangga.
- Goys Keraf. 1982. *Tata Bahasa Indonesia*, oet.9. Jakarta: Nusa Indah.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Ghufron, Nur., dan Rini Risnawita. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Hartono, Boy Soemardji. 2012. *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana.
- Ratrioso, Imam. *Remaja Unggul Kamukah Itu?*.Jakarta: Nobel Edumedia.
- Imam, Ratrioso. 2008. *Remaja Unggul Kamukah Itu?*. Jakarta: Nobel Edumedia.
- Lubis, Namora Lumonggo. 2001. *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Moleong, Lexy J. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung, PT Remaja Rosdakarya Offset.

Musnamar, Tohari. 1992. *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Jakarta: UII Press.

Sarwono, Sarlito Wirawan. 2008. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Soetojo Prawirohamidjojo dan Aziz Safiiodin. 1986. *Hukum Orang Dan Keluarga*. Bandung: Alumni.

Soemiyati. 1986. *Hukum Perkawinan Islam dan Undang-Undang Perkawinan (UU No 1 Tahun 1974, Tentang Perkawinan)*. Yogyakarta: Liberty.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Willis, Sofyan. 2013. *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Bandung: Alfabeta.

Internet:

<http://www.sehafresh.com/8-fungsi-keluarga-bagi-anak-remaja/>

<http://m/fimela.com/parenting/read/3722664/fenomena-perceraian-di-indonesia-ternyata-inilah-penyebabnya/>

<https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/dampak-perceraian-pada-psikologis-anak>

<https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/01/23/pendekatan-konseling-rasional-emotif/>

Jurnal:

Alsa, Asmadi. 2006. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik*. Semarang. Jurnal Psikologi.

Al Qur'an:

Al-Qur'an, Ali Imran:139

Al-Qur'an, Fushshilat: 30

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nila Yulina Mawadah

NIM : D20153047

Prodi/ Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam/ Dakwah

Fakultas : Dakwah

Institusi : Institut Agama Islam Negeri Jember

Dengan ini menyatakan bahwa isi skripsi yang berjudul "PENDEKATAN *MODEL RATIONAL EMOTIF THERAPY* DALAM MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA TERDAMPAK PERCERAIAN DI SMK ISLAM BUSTANUL ULUM PAKUSARI KABUPATEN JEMBER 2019" ini adalah hasil penelitian/ karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Jember, 23 September 2019



Nila Yulina Mawadah

D20153047

MATRIK PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	SUBVARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODOLOGI PENELITIAN	FOKUS PENELITIAN
Pendekatan Model RET (<i>Rational Emotif Therapy</i>) Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian	Pendekatan Model RET (<i>Rational Emotif Therapy</i>) (Albert Ellis)	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Emotif 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Assertive adaptive</i> • Bermain peran 	a. Remaja yang menjadi korban Perceraian	1. Pendekatan penelitian: Kualitatif 2. Jenis penelitian: Deskriptif 3. Metode Pengumpulan Data <ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • Dokumentasi 4. Analisis data: Deskriptif	1. Bagaimana Pendekatan Model <i>Rational Emotive Therapy</i> dalam Membangun Kepercayaan diri pada Remaja Terdampak Perceraian? 2. Apa Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Pendekatan <i>Rational Emotif Therapy</i> dalam Membangun Kepercayaan Diri yang Terdampak Perceraian?
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Behavioristik 	<ul style="list-style-type: none"> • Imitasi • <i>Reinforcement</i> • <i>Sosial Modeling</i> 			
		<ul style="list-style-type: none"> • Teknik Kognitif 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Home work assignments</i> • <i>Latihan assertive</i> 1. Keyakinan kemampuan diri 2. Optimis			
	Membangun Kepercayaan Diri Pada	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kepercayaan diri (Lauster) 				

	Remaja Terdampak Perceraian (Lauster)		3.Objektif 4.Bertanggung Jawab 5.Rasional dan Realistis		kualitatif	
		➤ Faktor yang mempengaru hi kepercayaan diri	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Konsep diri ✓ Harga diri ✓ Pengalam an ✓ pendidika n 			

IAIN JEMBER



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli, Telp. (0331) 487550 Fax. (0331) 472005, kode Pos : 68136
Website : <http://iain.jember.cjb.net> – e-mail : fdakwah@iain-jember.ac.id

Nomor : B. 771 /In.20/6.a/PP.00.9/08/2019
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

06 Agustus 2019

Kepada
Yth. Kepala Sekolah SMK Islam Bustanul Ulum

Di -
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Nila Yulina Mawadah
NIM : D20153047
Fakultas : Dakwah
Jurusan/ Prodi : Dakwah/ Bimbingan dan Konseling Islam
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi izin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul “*Pendekatan Model RET (Rational Emotif Therapy) Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja Terdampak Perceraian Di SMK Islam Bustanul Ulum Gempal Pakusari Kabupaten Jember.*”

Demikian atas perkenan dan kerjasama bapak/ibu, kami sampaikan terimakasih.

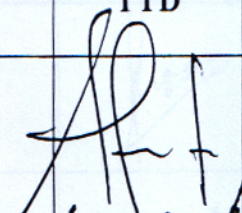
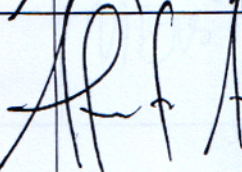
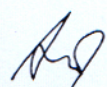

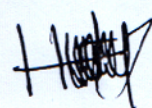
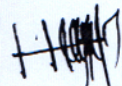
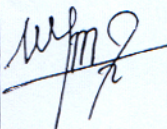
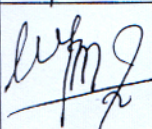
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.




An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Siti Raudhatul Jannah

JURNAL PENELITIAN

No	Tanggal	Jenis Penelitian	TTD
1	7 Agustus 2019	Memberikan surat ijin penelitian kepada Kepala Sekolah SMK Islam Bustanul Ulum (IBU) Jember.	
2	9 Agustus 2019	Mencari data remaja yang bermasalah karena kepercayaan dirinya kurang akibat perceraian orang tua (broken home)	
3	13 Agustus 2019	Melakukan konseling RET kepada remaja berinisial OJ	
4	16 Agustus 2019	Melakukan konseling RET kepada remaja berinisial OJ	
5	20 Agustus 2019	Melakukan konseling RET kepada remaja berinisial KU	
6	23 Agustus 2019	Melakukan konseling RET kepada remaja berinisial KU	
7	26 Agustus 2019	Melakukan konseling RET kepada remaja berinisial YN	
8	27 Agustus 2019	Melakukan konseling RET kepada remaja berinisial YN	

9	29 Agustus 2019	Melakukan wawancara pada Guru BK Bapak Rofi	
10	30 Agustus 2019	Melakukan wawancara pada Guru BK bapak Uus	
11	30 Agustus 2019	Melakukan wawancara pada Guru BK bapak Devi	

Jember, 30 Agustus 2019

Kepala Sekolah

SMK Islam Bustanul Ulum



Moh. Mufti Ali, SE



SURAT KETERANGAN

NO. : 714B/ST/SMK.IBU/PAKSI/VIII/2019

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **MOH. MUFTI ALI,SE**
NIP : -
Jabatan : KEPALA SEKOLAH
Instansi : SMK ISLAM BUSTANUL ULUM PAKUSARI

Menerangkan bahwa :

Nama : NILA YULINA MAWADAH
NIM : D20153047
Program Studi : DAKWAH/BIMBINGAN dan KONSELING ISLAM
Fakultas : DAKWAH
Instansi : INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
Judul Penelitian : *Pendekatan Model RET (Rational Emotif Therapy)
Dalam Membangun Kepercayaan Diri Pada Remaja
Terdampak Perceraian Di SMK Islam Bustanul Ulum
Pakusari Kabupaten Jember*

Telah melaksanakan penelitian di *SMK Islam Bustanul Ulum (IBU) Pakusari* yang dilaksanakan pada tanggal 07 Agustus – 31 Agustus 2019

Demikian surat tugas ini dibuat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

WassalamualaikumWr. Wb

Pakusari, 31 Agustus 2019
Kepala Sekolah
SMK Islam Bustanul Ulum Pakusari



Gbr 1. Halaman Sekolah SMK IBU (islam Bustanul Ulum)



Gbr 2. Halaman sekolah SMK IBU (islam Bustanul Ulum)

Gbr 5. Proses konseling dengan konseli berinisial KU



Gbr 6. Proses konseling pada konseli berinisial KU



Gbr 7. Proses Konseling pada konseli berinisial OJ



Gbr 8. Proses Konseling pada konseli berinisial OJ

Gbr 9. Proses Konseling berinisial YN



Gbr 10. Konseli YN

BIODATA PENULIS



Nama : Nila Yulina Mawadah

NIM : D20153047

Fakultas : Dakwah

Jurusan/ Prodi : Dakwah/ Bimbingan dan Konseling Islam

TTL : Banyuwangi, 10 Juli 1997

Alamat : Dsn. Bangorejo RT 01/ RW 05 Desa Bangorejo Kecamatan Bangorejo
Kabupaten Banyuwangi

Riwayat Pendidikan :

- TK Sunan Kalijaga Gembolo Bayuwangi
- SDN 1 Bangorejo
- MTs Mamba'ul Huda Krasak Tegalsari Banyuwangi
- MAN 1 Jember
- IAIN Jember

Pengalaman organisasi :

- PMII IAIN JEMBER
- HMPS IAIN JEMBER